Recetario FREIDORA SIN ACEITE

SL-AF0002B



SMARTLIFE

BROCHETTES MIXTAS CON SALSA TERIYAKI



Ingredientes:

Cebolla	1
Morrón rojo	1
Morrón verde	1
Cerdo	100 g
Pollo	100 g
Panceta	100 g
Salsa Teriyaki:	
Salsa de soja	1/4 taza
Vino blanco	1/4 taza
Agua	1/4 taza
Azúcar moreno	3 cdas.
Vinagre blanco	1 cda.
Jengibre	½ cda.

Preparación:

Cortar la cebolla y los morrones en trozos.

Cortar la panceta, el pollo y la bondiola de cerdo en trozos similares a los vegetales.

Pasarlos por un pincho intercalando los ingredientes

Llevarlos a la Freidora sin aceite Smartlife.

Salsa Teriyaki:

En un bowl agregar la salsa de soja, la taza de vino blanco, la taza de agua, 3 cucharadas de azúcar moreno, 1 cucharada de vinagre blanco y 1/2 cucharada de jengibre.

Mezclar todo y llevarlo al fuego en una cacerola durante 3 minutos removiendo de vez en cuando. Dejar enfriar.

BOCADITOS DE PROVOLONE CON SALSA PICANTE



Ingredientes:

Queso Provolone	500 g
Harina	
Avena	
Semillas de sésan	10
Huevo	1
Salsa picante:	
Chile	1
Diente de ajo	1
Cebolla morada	1/2
Tabasco	Gotitas

250 g

Preparación:

Cortar el queso en cubos medianos. Pasarlos por harina, luego por huevo y por último por la mezcla de avena y semillas de sésamo.

Llevar el queso rebozado a la freidora sin aceite Smartlife.

Salsa picante:

En una sartén saltear el chile, la cebolla y el diente de ajo, picado. Cuando ya esté todo cocido, agregar la salsa de tomate, unas gotitas de tabasco y revolver.

Dejar cocinar durante unos minutos.

Salsa de tomate

ALBÓNDIGAS RELLENAS CON QUESO Y CRUJIENTE DE PANCETA



Ingredientes:

Carne picada especial	200 g
Salchicha parrillera	100 g
Cebolla	1/2
Rodaja de pan lactal mojada en leche	1
Queso Patégras en cubos	200 g
Harina	
Ají molido	
Sal y pimienta	
Salsa cheddar:	
Queso chedar	100 g

100 g

Panceta

Preparación:

Mezclar en un bowl la carne picada, el relleno de las salchichas parrileras, la cebolla picada, el pan humedecido en leche desmenuzado y los condimentos.

Formar pequeñas bolitas (con las manos húmedas), e incorporarle un cuadrado de queso Patégras en el centro.

Pasarlas por harina y llevarlas a la heladera durante 30 para que tomen consistencia.

Llevarlas a la Freidora sin aceite Smartlife.

Servirlas en un pincho, y bañarlas con queso cheddar y una lluvia de crujiente de panceta.

PECHUGAS RELLENAS



Ingredientes:

Pollo	2 pechugas
Mozzarella	350 g
Morrón cocido	1
Jamón cocido	4 fetas
Sal v pimienta	

Preparación:

Cortar las pechugas en el dorso generando un bolsillo y condimentarlas a gusto.

Colocar el morrón, el queso y el jamón dentro del hueco generado.

Envolverlas individualmente en papel aluminio y llevarlas a la Freidora sin aceite Smartlife.

Desenvolverlas y continuar la cocción durante 5° más a 200°.

CANELONES DE POLLO CON CREMA DE PUERRO GRATINADOS



Ingredientes:

Pollo	2 pechugas	
Pimiento	1	
Cebollas	1	
Champignone	s 100 g	
Tapas para canelones	6	
Mozzarella rallada	200 g	
Nuez moscad	a	
Crema de pue	erros:	
Sal y pimienta	3	
Manteca	100 g	
Blanco de puerro	200 g	
Vino blanco	100 ml	
Fécula de ma	íz 50 g	

Preparación:

Llevar a la Freidora sin aceite Smartlife, el pollo, los pimientos, la cebolla y los champignones durante 15° a 180°

Una vez cocido, desmenuzar las pechugas y picar los vegetales.

Agregarle perejil y ciboulette picado formando un tubo (canelón).

Crema de puerros:

Saltar el puerro en manteca, una vez cocido agregarle el vino. Disolver la fécula en un cuenco con leche y agregarlo a la preparación.

Condimentar con nuez moscada, sal y pimienta.

Poner los canelones en una fuente enmantecada, Cubrirlos con la salsa de puerro, colocar la mozarella rallada por encima y llevarlos al horno a gratinar.

FLAN **DE LECHE CONDENSADA**



Ingredientes:

Leche condensada	1	parte
Leche	1	parte
Huevos		6
Azúcar	_ 0	150 a

Preparación:

Mezclar en un bowl la leche condensada, la leche y los huevos.

En una cacerola caramelizar el azúcar.

Colocar el caramelo líquido en vasitos de yogurt de vidrio (150 ml) y luego completarlos con la mezcla de leches y huevos.

Poner agua en un recipiente apto para horno y los vasitos con el contenido de la mezcla en él (baño maría).

Llevar todo a la Freidora sin aceite Smartlife.

Si quieren obtener un flan más liso, el proceso es el mismo a menor temperatura durante mayor tiempo (100° - 30/40 minutos).

MUFFINS **DE ARÁNDANOS**



Ingredientes:

Harina 0000	300 gr
Manteca	60 gr
Azúcar	150 gr
Huevo	1
Leche	120 ml
Polvo para hornear	1 cdta
Esencia de vainilla	-
Arándanos congelados	200 gr

Preparación:

Batir la manteca con el azúcar y la esencia de vainilla.

Agregar un huevo, harina y polvo para hornear.

Revolver y agregar la leche y volcar los arándanos.

Verter la mezcla en muffineras individuales aptas para

Llevarlas a la Freidora sin aceite Smartlife a 200° durante 15 / 18 minutos (según la capacidad del molde).

Para esta receta se recomienda usar molde de muffin.

PAPILLOTE DE PEJERREY CON HOJAS DE PLÁTANO



Ingredientes:

Filet de pejerrey	2
Papa blanqueada	1
Tomate	1
Cebolla blanca	1
Morrón rojo	1
Sal y pimienta	1
Hojas de plátano	2
Perejil picado	1 cda.

Preparación:

Cortar las papas en rodajas.

Cortar los vegetales en rodajas finas.

Colocar en la hoja de plátano la papa, el pejerrey y las verduras y salpimentar.

Cerrar el papillote y cocinar en la freidora sin aceite Smartlife durante 10° a 180°.

Luego abrir la hoja de plátano y cocinar 5 más a 200°.

Colocar el perejil picado y servir.

CROQUETAS DE JAMÓN CRUDO Y SALSA BLANCA



Ingredientes:

Manteca	50 g
Leche	250 ml
Harina 0000	2 cdas.
Jamón crudo	200 g
Queso parmesano	50 g
Pan rallado, c/n.	
Huevos	3
Sal y pimienta	
Nuez moscada	
Mix de hoias verde	S

Preparación:

Hacer la salsa bechamel. Condimentar con sal, pimienta y nuez moscada y llevar al frio.

Una vez que la salsa tomó cuerpo en la heladera, incorporarle el jamón crudo en trocitos y el queso parmesano.

Armar bolitas con esta mezcla, pasarlas por harina y luego por huevo batido y pan rallado.

Llevar a la Freidora sin aceite Smartlife a 180° durante 10 minutos.

Servir en un palillo con un rollito de jamón y una hoja verde.

PAPAS FRITAS CON SALSA CHEDDAR



Ingredientes:

Papas	3
Queso crema cheddar	100 gr.
Cebolla de verdeo	1
Panceta	50 gr.
Salsa cheddar:	
Leche	100 ml.
Queso en hebras	50 gr.
Cheddar rallado	1/4 taza

Preparación:

Cortar las papas en bastones y llevarlas a la Freidora sin acete Smartlife a 200° durante 20 minutos.

Sacar, agitar y volver a poner en la freidora durante 5 minutos más a 200°.

Salsa cheddar:

Poner en un olla el queso cheddar, el queso en hebras y la leche a fuego moderado hasta que se unifique la mezcla.

Verter la salsa sobre las papas cocidas, y terminar con panceta en trocitos y cebolla de verdeo picada.

PAPAS RELLENAS GRATINADAS



Ingredientes:

Papas	2
Queso cheddar	10 fetas
Panceta ahumada	10 fetas
Queso crema	1 taza
Leche	1 taza
Sal y pimienta	
Queso parmesano	1 taza

Preparación:

Cortar las papas en rodajas finas, dejándolas unidas por la base.

Pincelar con manteca y envolverlas en papel aluminio.

Llevarlas a la Freidora sin aceite Smartlife a 180° durante 25 minutos.

Abrirlas y colocar intercaladamente una feta de queso ceddar y una de panceta en cada corte.

Verter la mezcla de queso crema, leche y queso rallado sobre las papas y llevarlas a la Freidora sin aceite Smatlife a 200° durante 8 minutos.

MINI HAMBURGUESITAS



Ingredientes:

Carne picada (roast beef)

250 g.

Cebolla picada dorada

Sal y pimienta

Preparación:

Mezclar la carne picada con la cebolla.

Condimentar a gusto y armar bolitas.

Luego aplastarlas hasta lograr la forma deseada.

Llevarlas a la Freidora sin aceite Smartlife a 180° durante 10 - 15 minutos (según el tamaño de la hamburguesa).

MINI HAMBURGUESITAS / CHEESEBURGERS



Ingredientes:

Carne picada (roast beef)

250 g.

Cebolla picada dorada

Sal y pimienta

Queso cheddar 2 fetas

Panceta crocante 2 lonjas

Lechuga 1 planta

Tomate 2 rod.

Cebolla colorada cortada en plumas

Mayonesa

Mostaza

Kétchup

Preparación:

Mezclar la carne picada con la cebolla.

Condimentar a gusto y armar bolitas.

Luego aplastarlas hasta lograr la forma deseada.

Llevarlas a la Freidora sin aceite Smartlife a 180° durante 10 -15 minutos (según el tamaño de la hamburguesa).

Agregar el queso cheddar sobre la hamburguesa y dejarlo 3 minutos a 180°.

Colocar en el pan los aderezos, la hamburguesa con el queso fundido y el resto de los ingredientes a gusto. Sujetar con un pincho.

MINI HAMBURGUESITAS / MEXICAN



Ingredientes:

Carne picada (roast beef) 2	50 g.
Cebolla picada dorad	a 1
Sal y pimienta	
Palta	1/2
Tomate picado	1/4
Cebolla morada picada	1/4
Jugo de limón	1/2
Cilantro picado 1 pu	ñado
Lechuga	2
Queso	2

Preparación:

Mezclar la carne picada con la cebolla.

Condimentar a gusto y armar bolitas.

Luego aplastarlas hasta lograr la forma deseada.

Llevarlas a la Freidora sin aceite Smartlife a 180° durante 10 - 15 minutos (según el tamaño de la hamburguesa).

Agregar el queso sobre la hamburguesa y dejarlo 3 minutos a 180°

Pisar la palta y agregar el jugo de limón, el tomate picado, el cilantro y la cebolla morada.

Armar los panes empezando por los aderezos, luego la lechuga y por último la hamburguesa y el guacamole. Sujetar con un pincho.

GOURMET BURGER



Ingredientes:

(roast beef) 250) g.
Cebolla picada dorada	1
Sal y pimienta	
Cebolla caramelizada	1/2

Queso brie 1/4

Rúcula salvaje 1 puñado

Mostaza de Dijon

Preparación:

Mezclar la carne picada con la cebolla.

Condimentar a gusto y armar bolitas.

Luego aplastarlas hasta lograr la forma deseada.

Llevarlas a la Freidora sin aceite Smartlife a 180° durante 10 - 15 minutos (según el tamaño de la hamburguesa).

Agregar el queso brie sobre la hamburguesa y dejarlo 3 minutos a 180°.

Untar el pan con la mostaza, agregar la rúcula, la carne con el queso fundido y por último la cebolla caramelizada. Sujetar con un pincho.

SMARTLIFE

ENCIENDE EMOCIONES

smartlife.com.uy







Las imágenes utilizadas son a modo ilustrativo.