

Libro de recetas para freír
sin aceite



Incluye 31 recetas creadas especialmente
para la **freidora de aire GAF685**

Gourmia

ESPAÑOL

ENGLISH



ENTRADAS //// PG. 4 – 5

Bocaditos de coliflor en salsa búfalo / P. 7

Galletas de cebollín y cheddar / P. 9

Pan rústico de queso y hierbas / P. 11

Camote frito con aderezo sriracha / P. 13

Bolitas de queso mozzarella / P. 15

Papas al horno rellenas / P. 17

Palitos de calabacita frita con parmesano y aderezo de hierbas / P. 19

Papas en gajo con paprika ahumada y parmesano / P. 21

Botana de garbanzos tostados / P. 23

Corazones de alcachofa marinada / P. 25

PLATOS PRINCIPALES //// PG. 26 – 27

Gambas recubiertas de coco / P. 29

Champiñones rellenos de caprese / P. 31

Pescado con papas fritas / P. 33

Pollo frito con ajo y chipotle / P. 35

Fajitas de carne a la plancha / P. 37

Salmón con limón, salsa de eneldo y espárragos / P. 39

Pimientos rellenos estilo suroeste / P. 41

Sándwiches de pollo frito picante estilo Nashville / P. 43

Huevos a la italiana horneados (en moldes) / P. 45

Montadito de pavo / P. 47

Alitas de pollo con aceitunas estilo mediterráneo / P. 49

Tacos de aguacate fritos / P. 51

Chuletas de lomo de cerdo empanizadas con totopos / P. 53

Tiras de pollo fritas con mostaza y salvia / P. 55

Sándwich de queso y cebollín a la plancha / P. 57

POSTRES //// PG. 58 – 59

Wontons rellenos de fresa y Nutella / P. 61

Minitartas de queso / P. 63

Pan de mono / P. 65

Empanadas de arándano / P. 67

Botana combinada / P. 69

ENTRADAS





ENTRADAS



Gourmia

por Carla Cardello
www.carlacardello.com

Bocaditos de coliflor en salsa búfalo

INGREDIENTES

1 taza de harina
1 cucharadita de sal kosher
1 cucharadita de ajo en polvo
1 cucharadita de cebolla en polvo
2 huevos
1/2 taza (375 ml) de leche entera
2 tazas (280 g) de pan rallado Panko
1 cabeza grande de coliflor, cortada en ramilletes
1 y 1/2 tazas (250 g) de aderezo ranch
1 taza (250 ml) de salsa picante
Perejil picado, para adornar

Rinde de 6 a 8 porciones

INDICACIONES

En un recipiente poco profundo, mezcle la harina, la sal, el ajo en polvo y la cebolla en polvo. En un segundo recipiente, mezcle el huevo y la leche. En un tercer recipiente, vierta el pan rallado.

Introduzca un ramillete de coliflor en la mezcla de harina, luego en la mezcla de huevo y finalmente en el pan rallado. Repita estos pasos hasta que toda la coliflor esté empanizada. Introduzca algunos de los ramilletes a la cesta para freír, sin saturarla. Seleccione la Configuración de Freír (Fry Setting) a 200°C durante 8 minutos. Agite la cesta para revolver su contenido a la mitad de tiempo. Una vez el tiempo finalice, retire la coliflor con cuidado. Si las piezas más grandes no están tiernas, cocínelas de 2 min a 3 min más.

Repita hasta que toda la coliflor esté cocinada.

Mientras tanto, en una olla mezcle mezcle el aderezo ranch con la salsa picante. Caliente a fuego lento hasta que la mezcla esté tibia.

Sumerja la coliflor en la salsa tibia y sirva inmediatamente.

Adorne con perejil.



Galletas de cebollín y cheddar

INGREDIENTES

2 tazas (270 g) de harina
2 cucharaditas de levadura en polvo
1/2 cucharadita de sal
1/2 taza (114 g o 4 oz, u 8 cucharadas)
(114 g) de mantequilla fría sin sal, cortada en 8 partes
1 taza (100 g) de queso cheddar rallado
1/4 taza (280 g) de beicon cocido desmenuzado
1 cebollín, picado
1 taza (280 g) de nata espesa fría

Rinde de 6 a 8 porciones

INDICACIONES

En un recipiente grande, mezcle la harina, la levadura en polvo y la sal. Corte la mantequilla con un cortador de pasta o utilice los dedos hasta que la mezcla se desmorone y parezca piedras pequeñas.

Agregue el queso, el tocino, el cebollín y la nata, revuelva hasta obtener una mezcla humedecida y se forme una masa.

En una superficie ligeramente enharinada, amaséla ligeramente, de 3 a 4 veces. Aplane la masa a un espesor de 2 cm (3/4 de pulgada). Con un cortador de galletas redondo de 6 cm (2,5 pulgadas), corte aproximadamente 9 galletas (es posible que se tenga que recoger las sobras y aplanarlas de nuevo).

Introduzca algunas de las galletas a la cesta para freír sin saturarla.

Seleccione la Configuración de Horneado (Bake Setting), aumente la temperatura a 175°C y ajuste el tiempo a 20 minutos o hasta que doren. Una vez finalizado el tiempo, retire las galletas. Repita hasta que todas las galletas estén horneadas.

ENTRADAS



Gourmia

Pan rústico de queso con ajo y hierbas

INGREDIENTES

1 pan redondo de masa fermentada
3 dientes de ajo picados
2 cucharadas de perejil finamente picado
8 cucharadas de mantequilla derretida
1 taza (100 g) de mezcla de quesos rallados (cheddar,
Monterey jack, mozzarella, etc.)

Rinde 6 porciones

INDICACIONES

Corte el pan en tiras de 2,5 cm (1 pulgada), con cuidado de no cortarlo hasta el fondo. Gire 90 grados y repita. Separar suavemente las secciones del pan cortado y rellénelo con el queso rallado.

En un recipiente pequeño, mezcle el ajo, el perejil y la mantequilla. Unte esta mezcla en la parte superior del pan.

Coloque el pan en la cesta de la freidora de aire y seleccione la Configuración de Freír (Fry Setting) a 200°C; reduzca el tiempo a 10 minutos y hornee hasta que el queso se derrita y la parte superior esté marrón y crujiente.

Sirva inmediatamente.

ENTRADAS



Gourmia

por Carla Cardello
www.carlacardello.com

Camote frito con aderezo sriracha

INGREDIENTES

1 camote grande, pelado y cortado en tiras anchas de 0,5 cm (1/4 de pulgada)
1/4 de taza (35 g) de harina de maíz
1 cucharadita de sal kosher
1 cucharadita de ajo en polvo
1/2 cucharadita de paprika
2 cucharadas de aceite vegetal
1/2 taza (130 g) de mayonesa
2 cucharadas de sriracha
2 cucharaditas de jugo de limón
Perejil picado, para adornar

Rinde 4 porciones

INDICACIONES

Introduzca las tiras de camote en una bolsa grande resellable de plástico. Enseguida agregue la harina de maíz, la sal y la paprika.

Agite la bolsa para cubrir completamente el camote. Vierta el aceite en la bolsa y agítela de nuevo para cubrir con una segunda capa.

Añadir algunos camotes fritos a la cesta para freír sin saturarla. Seleccione la Configuración de Freír (Fry Setting) a 200°C y ajuste el tiempo a 15 minutos o hasta que estén tiernas por dentro y crujiente por fuera.

Si las desea más crujientes, agregue 5 minutos más, hasta alcanzar la textura deseada. Agite la cesta para revolver su contenido a la mitad de tiempo. Una vez finalizado, retire los camotes fritos con cuidado.

Repita hasta que todos los camotes fritos estén bien cocinados. Mientras tanto, mezcle la mayonesa, la sriracha y el jugo de limón. Sirva los camotes fritos inmediatamente con aderezo de sriracha y perejil picado.

ENTRADAS



gourmia

por Carla Cardello
www.carlecardello.com

Bolitas de queso mozzarella

INGREDIENTES

225 g (8 onzas) de mozzarella ciliegine (bolas de mozzarella del tamaño de una cereza), escurrido y secado a palmaditas

1/4 de taza (35 g) de harina

1/4 cucharadita de sal kosher

1 huevo

1/2 taza (70 g) de pan rallado Panko

1/4 taza (35 g) de queso parmesano rallado

Perejil picado y salsa marinara, para servir

Rinde de 4 a 6 porciones

INDICACIONES

En un recipiente poco profundo, mezcle la harina y la sal. En un segundo recipiente poco profundo, bata ligeramente el huevo. En un tercer recipiente poco profundo, mezcle el pan rallado y el queso.

Trabajando con una bolita a la vez, introdúzcalas en la mezcla de harina, luego en el huevo y después en el pan rallado. Colóquelas en una sola capa en una bandeja. Congelar durante al menos 2 horas.

Coloque algunas bolitas a la cesta de freír, sin saturarla. Seleccione la Configuración de Freír (Fry Setting) a 200°C y ajuste el tiempo a 6 minutos.

Una vez que se acabe el tiempo, retírelas con cuidado. Repita hasta que todas las bolitas estén cocinadas. Sirva inmediatamente con salsa marinara y perejil.

ENTRADAS



Papas al horno rellenas

INGREDIENTES

4 papas russet medianas
1/2 taza (50 g) de mezcla de queso mexicano rallado
3 rebanadas de tocino cocinado, picado
Crema agria
1 cucharada de cebollín, picado

Rinde 4 porciones

INDICACIONES

Lave las papas y pínchelas por todas partes con los dientes de un tenedor.

Colóquelas en la cesta de la freidora de aire y seleccione la configuración de freír a 200°C. Aumente el tiempo a 40 minutos.

Cocine las papas hasta que estén tiernas, dependiendo del tamaño, puede que necesiten más o menos tiempo.

Retire y deje reposar durante aproximadamente 5 minutos a temperatura ambiente. Posteriormente, corte a la mitad por el centro y espolvoree 2 cucharadas de queso en la parte superior.

Vuelva a introducirlas en la freidora de aire durante 1 min o 2 min para derretir el queso.

Retire y cúbralas con una cucharada de crema agria, trocitos de tocino y cebollín picado.

ENTRADAS



Gourmia

Palitos de calabacita frita con parmesano y aderezo de hierbas

INGREDIENTES

2 calabacitas medianas
1 taza (140 g) de Panko
1 taza (140 g) de pan
rallado estilo italiano
1 taza (100 g) de queso
parmesano rallado
1 huevo + 2 cucharadas
de agua
Sal y pimienta negra

PARA LA SALSA:

3/4 taza (210 g) de yogur
griego
1/4 taza (70 g) de crema
agria
1 cucharada de eneldo
picado
1 cucharada de perejil
picado
1 cucharada de cebollín
picado
1 limón hecho jugo
Sal y pimienta al gusto

Rinde 4 porciones

INDICACIONES

Corte las calabacitas por la mitad a lo largo y luego en palitos de no más de 1 cm (1/2 pulgada) de espesor y 10 cm (4 pulgadas) de largo.

En un recipiente, mezcle el huevo y el agua, y sazone con sal y pimienta.

En un plato poco profundo, mezcle el Panko, el pan rallado, el queso parmesano y sazone con sal y pimienta.

Trabajando en pequeños montoncitos, sumerja las calabacitas en el huevo y luego cúbralas con pan rallado.

Colóquelas en una sola capa en la cesta de la freidora de aire; seleccione la Configuración de Freír (Fry Setting) a 200°C y reduzca el tiempo a 10 minutos. Agite la cesta para revolver su contenido a la mitad del tiempo para una cocción equilibrada. Después de 10 minutos, revise los palitos y, de ser necesario, agregue de 1 min a 2 min adicionales al tiempo de cocción.

Retire con cuidado y sazone con sal kosher.

Repita estos pasos con los palitos de calabacita frita restantes. Introdúzcalos todos en la freidora de aire una vez cocinados para recalentarlos de 2 min a 3 min.

Una vez que todos los palitos estén recalentados, prepare la salsa en un recipiente pequeño mezclando el yogur griego, la crema agria, el eneldo, el perejil, el cebollín, el jugo de limón, la sal y la pimienta al gusto.

ENTRADAS



Papas en gajo con paprika ahumada y parmesano

INGREDIENTES

2 papas yukon doradas, rebanadas en 6 gajos cada una
1 cucharada de aceite de oliva (opcional)
1/2 cucharadita de paprika ahumada
1/4 de cucharadita de sal
1/4 de taza (25 g) de queso parmesano rallado

Rinde 4 porciones

INDICACIONES

Lave las papas y rebánelas en 6 gajos cada una. Coloque los gajos en un recipiente y, si lo desea, rocíe con aceite de oliva. Espolvoree con paprika y sal.

Coloque los gajos en la cesta de la freidora de aire y seleccione la Configuración de Freír (Fry Setting) a 200°C. Reduzca el tiempo a 20 minutos. Agite la cesta para revolver su contenido después de diez minutos. Cuando las papas estén tiernas, espolvoree el queso parmesano de forma equilibrada y cocine por 2 minutos más para derretir el queso.

ENTRADAS



Botana de garbanzos tostados

Los garbanzos tostados son una botana crujiente y saludable.

INGREDIENTES

- 1 lata de 425 g (15 onzas) de garbanzos
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1/2 cucharadita de jugo de limón
- Una pizca de sal
- Una pizca de pimienta de Cayena
- Una pizca de comino

Rinde 4 porciones

INDICACIONES

Escurra, enjuague y seque los garbanzos a golpecitos. Colóquelos en un recipiente pequeño y rocíelos con el aceite y el jugo de limón. Mezcle la sal, la pimienta y el comino. Introduzca los garbanzos en la mezcla de especias.

Coloque los garbanzos en la cesta de la freidora de aire. Seleccione la Configuración de Freír (Fry Setting) a 200°C y reduzca el tiempo a 15 minutos.

Agite la cesta varias veces durante la cocción para asegurarse de que se cocinen de manera uniforme.

Pruebe un garbanzo después de 15 minutos para ver si está listo; deberá estar completamente seco y crujiente, sin humedad en el centro. Siga cocinando según sea necesario hasta que los garbanzos estén completamente secos y crujientes. Déjelos enfriar completamente antes de guardarlos en un recipiente con tapa.

ENTRADAS



Corazones de alcachofa marinada

Si te gustan las alcachofas marinadas en frasco, pero no te gusta todo ese aceite en el que están nadando, estas le encantarán. Sabrán deliciosas calientes o frías.

INGREDIENTES

1 cucharada de jugo de limón
1 cucharada de aceite de oliva
1 cucharadita de orégano
1/2 cucharadita de tomillo
Una pizca de hojuelas de pimiento rojo
Una pizca de ajo en polvo
Sal al gusto
Pimienta negra molida
340 g (12 onzas) de corazones de alcachofa congelados

Rinde 4 porciones

INDICACIONES

Vierta el jugo de limón, aceite de oliva, el orégano, el tomillo y el ajo en un recipiente mediano. Agregue las alcachofas y mezcle para cubrir las alcachofas.

Coloque las alcachofas en la cesta de la freidora de aire y ajuste la temperatura manualmente a 175°C. Ajuste el temporizador a 5 minutos.

Si lo desea, déjelas en el refrigerador hasta que se enfríen. Sirva caliente o frío.



PLATOS FUERTES



Gourmia



Camarones empanizados con coco

INGREDIENTES

1/4 taza (35 g) de harina de maíz
1/2 cucharadita de sal
2 claras de huevo
1 taza (140 g) de hojuelas de coco endulzadas
250 g de camarones grandes crudos, pelados,
desvenados y secos
Salsa cóctel, para servir

Rinde 4 porciones

INDICACIONES

En un recipiente poco profundo, mezcle la harina de maíz y la sal. En un segundo recipiente poco profundo, agregue las claras de huevo. En un tercer recipiente poco profundo, añada el coco.

Trabajando con un camarón a la vez, introdúzcalos en la mezcla de harina de maíz, después en la clara de huevo y finalmente en las hojuelas de coco.

Coloque una buena cantidad de camarones en la cesta de freír, sin saturarla. Seleccione la Configuración de Camarones (Shrimp Setting) a 165°C durante 15 minutos. Una vez finalizado el tiempo, retire cuidadosamente los camarones. Repita hasta que todos los camarones estén cocinados.

Sirva inmediatamente con salsa cóctel.

PLATOS FUERTES



Champiñones rellenos de carnes

INGREDIENTES

1 bote de 225 g (8 onzas) de champiñones pequeños
112 g (4 onzas) de mozzarella fresca
Tomates cherry
2 cucharadas de pan rallado o Panko
Salsa de pesto (casera o comprada en la tienda)
Albahaca fresca

SALSA DE PESTO:

1 taza (40 g) de hojas de albahaca compactadas
2 medios dientes de ajo pelados y picados
3 cucharadas de piñones
1/3 taza (70 g) de aceite de oliva virgen extra
1/3 taza (35 g) de parmigiano reggiano
Una pizca de sal

Rinde 2 porciones

INDICACIONES

Limpie los champiñones y retire los tallos. Con una cuchara pequeña, extraiga el interior de los champiñones para tener más espacio para el relleno.

Para preparar la salsa pesto, coloque la albahaca, el ajo y los piñones en un procesador de alimentos y pulsar hasta que se descompongan. Raspar los lados y añadir el queso. Con el motor en funcionamiento, rociar el aceite de oliva desde la parte superior hasta que el pesto esté suave. Sazonar con sal y dejar a un lado.

Hacer dados de mozzarella de 2,5 cm (1 pulgada) y colocar uno en el centro de cada champiñón y después cubrir con 1/2 tomate cherry. Espolvorear los champiñones con pan rallado y colocarlos en la cesta de la freidora de aire en una sola capa. Dependiendo de la cantidad de champiñones, se podría necesitar hacer esto en dos lotes.

Seleccionar la configuración de freír a 200°C y reducir el tiempo a 12 minutos.

Retire de la freidora de aire y cubrir con salsa de pesto y una pieza de albahaca fresca.

Sirva inmediatamente.



Pescado con papas fritas

INGREDIENTES

2 papas russet, peladas y cortadas en gajos
2 cucharadas de aceite vegetal
1 cucharadita de sal kosher
1/4 taza (105 g) de harina
1 huevo
1 cucharada de agua
3/4 de taza (105 g) de pan rallado Panko
1/4 de taza (25 g) de queso parmesano rallado
500g de bacalao, cortado en tiras gruesas y secado a palmaditas
Salsa tártara, vinagre de malta y perejil picado, para servir

Rinde 4 porciones

INDICACIONES

En un recipiente grande, mezcle los gajos de papa, el aceite y la sal.

Coloque algunos gajos en la cesta de la freidora, sin saturarla. Seleccione la Configuración de Freír (Fry Setting) a 200°C durante 20 minutos. Agite la cesta para revolver el contenido a la mitad de tiempo. Una vez finalizado el tiempo, retire los gajos cuidadosamente. Repita hasta que todos los gajos estén cocinados.

En un recipiente poco profundo, añada la harina. En un segundo recipiente poco profundo, bata ligeramente el huevo y el agua. En un tercer recipiente poco profundo, mezcle el pan rallado y el queso.

Trabajando con una sola pieza a la vez, introduzca el bacalao en la harina, después en el huevo y finalmente en el pan rallado.

Coloque el pescado a la cesta de la freidora, sin saturarla. Seleccione la Configuración de Pescado (Fish Setting) a 165°C durante 15 minutos. Una vez que se acabe el tiempo, Retire con cuidado y verifique que esté cocinado. Repita hasta que todo el pescado esté cocinado.

Sirva inmediatamente con gajos de papa, salsa tártara, vinagre de malta y perejil.

PLATOS FUERTES



gourmia

por *Carla Cardello*
www.carlacardello.com

Pollo frito con ajo y chipotle

INGREDIENTES

1 pollo para freír, cortado
2 dientes de ajo
2 pimientos chipotle enlatados
2 tazas (450g) de suero de mantequilla
1/2 taza (146g) de jugo de limón
3 cucharaditas de sal kosher, dividida
2 huevos
2 tazas (280g) de harina
2 cucharaditas de pimienta negra
Cilantro picado, para servir

Rinde 8 porciones

INDICACIONES

Coloque las piezas de pollo en dos bolsas grandes de plástico resellables.

En una licuadora, triture el ajo, los chiles chipotle, el suero de mantequilla, el jugo de limón, 2 cucharaditas de sal y los huevos. Vierta la mezcla en las bolsas de plástico, cubriendo completamente las piezas de pollo. Selle y deje en el refrigerador durante al menos 6 horas y hasta 24 horas.

Cuando esté listo para cocinar, mezcle la harina, la pimienta negra y la cucharadita de sal restante en un recipiente poco profundo.

Retire las piezas de pollo y deje que el exceso de la mezcla de suero gotee. Cubra la harina y coloque algunas piezas en la cesta de la freidora sin saturarla.

Seleccione la Configuración de Pollo (Chicken Setting) a 200°C durante 20 minutos. Una vez que se acabe el tiempo, retire el pollo con cuidado y verifique cuidado que la temperatura interna sea de 75°C. Si el pollo no está bien cocido, cocínelo de 5 min a 10 min adicionales.

Repita hasta que todas las piezas de pollo estén cocidas.

Sirva caliente con cilantro picado.

PLATOS FUERTES



gourmia

por Carla Cardello
www.carlacardello.com

Fajitas de carne a la plancha

INGREDIENTES

500 g de flanko o falda de carne	1 cucharadita de pimienta negra molida
1/4 taza (60g) de aceite vegetal	1 pimiento rojo pequeño en rodajas
1/4 de taza (75g) de salsa de soja	1 pimiento amarillo pequeño, en rodajas
1/4 taza (90g) de jugo de limón	1 pimiento verde pequeño, en rodajas
1 diente de ajo, picado	1 cebolla blanca pequeña, en rodajas
2 cucharadas de azúcar morena	Tortillas de maíz calientes, cilantro y crema agria, para servir
2 cucharaditas de chile en polvo	
1 cucharadita de comino	

Rinde 8 porciones

INDICACIONES

Mezcle el aceite, la salsa de soja, el jugo de limón, el ajo, el azúcar morena, el chile en polvo, el comino y la pimienta negra. Reserve 1/4 de taza de la mezcla. Vierta el resto en una bolsa de plástico grande resellable.

Sumerja la carne en la mezcla. Selle la bolsa, extrayendo el aire tanto como sea posible. Frote por fuera hasta que la carne esté completamente cubierta. Deje en el refrigerador durante al menos 4 horas y hasta 24 horas.

Cuando esté listo para cocinar, mezcle los pimientos con la cebolla y agregue 1/4 de taza de la mezcla reservada. Extraiga la carne de la bolsa y deje secar. Colóquela en la cesta de freír.

Seleccione la configuración de la carne (185°C) y ajustar el tiempo a 5 minutos. Dar la vuelta y después ajustar el tiempo de 3 min a 5 min, dependiendo del grosor y el punto de cocción deseado. Retire la carne y dejar reposar durante 10 minutos.

Retire las verduras del adobo y añadir a la cesta de freír.

Ajuste la temperatura a 185°C y el tiempo de 8 min a 10 min o hasta que la carne esté suave.

Corte la carne en tiras finas. Sirva con verduras, tortillas, cilantro y crema agria.

PLATOS FUERTES



Gourmia

Salmón con limón, salsa de eneldo y espárragos

INGREDIENTES

56 g a 170 g (2 oz a 6 oz) de filetes de salmón
Sal kosher y pimienta negra
2 cucharaditas de aceite de aguacate
1/2 taza (70 g) de yogur griego
1 cucharada de eneldo finamente picado
1 diente de ajo, finamente picado
1 limón hecho jugo
Sal y pimienta al gusto
1 manojo de espárragos

Rinde 2 porciones

INDICACIONES

Cortar un pequeño círculo de papel para hornear y colóquelo en el fondo de la freidora de aire para evitar que el salmón se pegue a la cesta.

Sazone los filetes de salmón con sal kosher y pimienta negra al gusto y unte a cada uno 1 cucharadita de aceite de aguacate.

Colóquelos en la cesta de la freidora de aire y seleccione la Configuración de Pescado (Fish Setting) a 166°C. Reduzca el tiempo a 15 minutos para término medio y 20 minutos para tres cuartos o bien cocida, dependiendo del grosor del pescado.

Una vez que se termine de cocinar, retire de la freidora de aire, coloque en un plato y cubra con papel de aluminio para mantenerlo caliente.

Retire el papel para hornear de la freidora de aire, enseguida corte extremos de los espárragos y colóquelos en la cesta. Sazone con sal y pimienta kosher al gusto y, si lo desea, unte una pequeña cantidad de aceite. Seleccione la Configuración de Freír (Fry Setting) a 200°C y reduzca el tiempo a 8 minutos, cocine los espárragos hasta el punto de cocción deseado. Si es necesario, agregue de 1 min a 2 min adicionales.

Mientras los espárragos se cocinan, preparar la salsa mezclando el yogur griego, el eneldo, el ajo y el limón en un recipiente pequeño. Sazone al gusto.

Sirva el salmón y los espárragos con la salsa en un lado.

PLATOS FUERTES



Pimientos rellenos estilo suroeste

INGREDIENTES

2 tazas (150g) de quinoa cocida
4 pimientos (rojo, amarillo o naranja)
1 cebolla amarilla pequeña, finamente picada
2 dientes de ajo, picados
250 g de carne de res o pavo, picada
1 cucharadita de comino molido
1 cucharadita de chile en polvo
1/2 cucharadita de ajo en polvo
1 taza (95 g) de granos de maíz frescos o congelados
1 y 1/2 tazas (150 g) de mezcla de queso rallado
estilo mexicano
Sal y pimienta al gusto
Crema agria, rodajas de limón y cilantro para servir

Rinde 4 porciones

INDICACIONES

Cocine la quinoa siguiendo las instrucciones del empaque y aparte para después.

Corte el tallo de los pimientos, extraiga las semillas y la placenta del interior y aparte a un lado.

En una sartén a fuego medio, vierta 1/2 cucharada de aceite y cocine la cebolla y el ajo hasta que estén blandos, aproximadamente 5 minutos. Enseguida, transfiera un recipiente para añadir comino, polvo de chile, ajo en polvo y sazone al gusto con sal y pimienta. Mezcle en 1 taza de queso rallado y divida la mezcla entre los 4 pimientos. Sobrará una porción de la mezcla, cocínela en una sartén aparte y consérvela para utilizarla en un futuro.

Introduzca los pimientos rellenos en la cesta de la freidora de aire y seleccione la Configuración de Carne (Meat Setting) a 185°C. Ajuste el tiempo a 25 minutos o hasta que un termómetro registre una temperatura interna de 70°C. Retire y cubra por completo con el resto del queso rallado.

Vuelva a introducir en la freidora de aire para derretir el queso durante 1 minuto.

Sirva y decore con una cucharada de crema agria, una rodaja de limón y cilantro picado.

PLATOS FUERTES



Sándwiches de pollo frito picante estilo Nashville

INGREDIENTES

500 g de muslos de pollo
sin piel y sin hueso (aproximadamente 4 piezas)

2 tazas (600 g) de suero de
mantequilla

1/2 cucharadita de pimienta
de cayena

1/2 cucharadita de chile en
polvo

1/2 cucharadita de sal kosher

1/2 cucharadita de pimienta
negra

1/2 cucharadita de ajo en
polvo

1 taza (140g) de harina

Para la salsa picante:
1 taza (230g) de aceite
vegetal

2 cucharaditas de chile en
polvo

2 cucharaditas de pimentón

1/2 cucharadita de comino
1/2 cucharadita de pimienta
de cayena

4 bollos de brioche

Ensalada de col y pepinillos
para servir

Rinde 4 porciones

INDICACIONES

En un recipiente, vierta el suero de mantequilla con la pimienta de cayena, el chile en polvo, la sal, la pimienta negra y el ajo. Mezcle muy bien y agregue el pollo. deje marinar durante al menos 1 hora o toda la noche.

Retire de la mezcla y coloque la harina en una bolsa resellable. Introduzca el pollo en la bolsa con harina; cúbralo completamente y sacuda el exceso. Colóquelo en la cesta de la freidora de aire y seleccione la Configuración de Freír (Fry Setting) a 200°C. Reduzca reducir el tiempo 10 minutos hasta que la temperatura interna alcance los 75°C.

Deje reposar durante aproximadamente 5 minutos mientras prepara la salsa picante.

Para la salsa picante. En una olla pequeña, mezcle el aceite vegetal, el chile en polvo, la paprika, el comino y la pimienta de cayena; cocine a fuego lento. Retire la mezcla del fuego y úntela en el pollo justo antes de servir.

Sirva el pollo en un bollo de brioche cubierto con ensalada de col y pepinillo.

PLATOS FUERTES

Gourmia



Huevos a la italiana honneados (en moldes)

INGREDIENTES

425 g (1 oz a 15 oz) de tomates triturados
1 cebolla amarilla pequeña, cortada en dados
2 dientes de ajo picados
1/2 cucharadita de hojuelas de pimiento rojo, molidas
Sal y pimienta al gusto
4 huevos grandes
2 cucharadas de queso parmesano rallado
Albahaca, para decorar
Pan tostado, para servir

Rinde 4 porciones

INDICACIONES

En una olla mediana a fuego medio, vierta 1/2 cucharada de aceite para saltear la cebolla y el ajo aproximadamente 5 minutos o hasta que tengan una consistencia blanda. Agregue los jitomates triturados y cocine a fuego lento. Sazone con las hojuelas de pimiento rojo, sal y pimienta.

Vierta la salsa en moldes de 113 g (4 oz) hasta que estén 2/3 su contenido. Coloque con cuidado un huevo en el centro del molde. Enseguida, introdúzcalo en la freidora de aire. Dependiendo del tamaño de los moldes, es posible que se deba trabajar en lotes.

Seleccione la configuración de freír a 200°C y reducir el tiempo a 9 minutos, dependiendo de cómo qué tan líquidas desea las yemas. Lo ideal es que las claras estén bien cocidas antes de retirar los moldes de la freidora de aire. Retire los moldes, sazone los huevos con sal y pimienta y cúbralos con 1/2 cucharada de queso y albahaca.

Sirva y acompañe con una rebanada de pan tostado.

PLATOS FUERTES

gourmia

por Donna Currie



Montaditos de pavo

Estos pequeños montaditos poseen todo el sabor de un taco, especialmente si se acompañan con las guarniciones predilectas para los tacos, como guacamole, salsa, jitomates o cilantro.

INGREDIENTES

500 g de carne de pavo molida
1 paquete de condimento para tacos (para 500 g o 1 libra de carne)
1/2 cebolla amarilla mediana, picada en cuadritos
1/2 taza (50 g) de queso cheddar rallado
8 bollos para montaditos
Ingredientes adicionales para aderezar al gusto

Rinde 4 porciones

INDICACIONES

En un recipiente mediano, mezcle el pavo molido, el condimento de tacos, la cebolla y el queso cheddar. Mezcle bien con las manos y divida la mezcla en ocho porciones iguales. De cada una, forme una hamburguesa de aproximadamente 7,6 cm (3 pulgadas) o del tamaño que se ajuste a los bollos.

Coloque cuatro hamburguesas en la cesta de la freidora de aire y seleccione la Configuración de Carne (Meat Setting) a 185°C. Reduzca el tiempo a 10 minutos.

Una vez que las primeras cuatro hamburguesas estén listas, cocine el resto de la misma manera.

Sirva en los bollos para montaditos y aderece con sus ingredientes favoritos.



Alitas de pollo con aceitunas estilo mediterráneo

Las alitas de pollo son un clásico para las freidoras de aire: se cocinan más rápido y se mantienen esponjosas y jugosas. Su cocción es más rápida colocándolas en una sola capa. Si opta por cocinar más de una capa a la vez, las tendrá que agitar o reacomodarlas para obtener una cocción uniforme.

INGREDIENTES

250 g a 500 g (1/2 libra a 1 libra) de alitas de pollo
1 y 1/2 cucharaditas de jugo de limón
1 cucharadita de orégano
Una pizca de ajo en polvo
Una pizca de sal
1/4 a 1/2 taza (60 g a 80 g) de aceitunas

Rinde 4 porciones

INDICACIONES

Combine las alitas de pollo con el jugo de limón, el orégano, el ajo en polvo y la sal en un recipiente; revuelva hasta obtener una consistencia uniforme.

Coloque las alitas en la cesta de la freidora de aire y seleccione la Configuración de Pollo (Chicken Setting) 200°C. Reduzca el tiempo a 15 minutos para alitas pequeñas y agregue de 5 min a 10 min adicionales para las alitas más grandes.

Agite la cesta una o dos veces durante el tiempo de cocción para asegurarse de que se cocinen y se doren de manera uniforme. Agregue las aceitunas durante los últimos 5 minutos de cocción, para calentarlas.

Las alitas estarán en su punto al estar bien doradas y la temperatura interna alcance al menos los 70 °C. Sirva caliente.



Tacos de aguacate frito

Los aguacates fritos tienen una rica textura crujiente y cremosa que los convierte en el sustituto perfecto de la carne en los tacos. Esta receta funciona mejor con aguacates sin madurar, ya que al freírlos, alcanzan el punto de suavidad perfecto.

INGREDIENTES

1 aguacate

1 huevo

Sal al gusto

1/2 taza (70g) de pan rallado Panko

Tortillas, según sea necesario

Ingredientes adicionales para aderezar al gusto

RINDE 4 PORCIONES

INDICACIONES

Parta el aguacate por la mitad, extraiga la semilla y tome la pulpa adherida a la cáscara. Corte la pulpa en 8 rodajas iguales.

Coloque el huevo en un recipiente poco profundo y bata suavemente. Coloque el pan rallado Panko en un segundo recipiente.

Sumerja las rodajas de aguacate en el huevo para cubrir las, después en el pan rallado para cubrir las también. Una vez que todas las rodajas estén cubiertas, espolvoree ligeramente con sal.

Coloque las rodajas en la freidora en una sola capa. Si no caben todas, aparte el resto para freír las más tarde en una segunda tanda. Seleccione la Configuración de Freír (Fry Setting) a 200°C y reduzca el tiempo a 10 minutos. Voltee las rodajas o agite la cesta ligeramente a la mitad de la cocción para obtener un dorado más uniforme. Las rodajas estarán listas cuando su exterior se perciba ligeramente dorado.

Sirva en tortillas y aderece con sus ingredientes favoritos.



Chuletas de lomo de cerdo empanizadas con totopos

INGREDIENTES

2 chuletas de lomo de cerdo deshuesadas de 225 g (8 onzas)

1/2 taza (150 g) de suero de mantequilla

1 cucharadita de salsa Worcestershire, salsa de carne o salsa picante

1/2 cucharadita de sal

1/2 taza (70 g) de harina

1 huevo

1/2 taza (70 g) de totopos triturados

RINDE 4 PORCIONES

INDICACIONES

Coloque las chuletas de lomo en una bolsa de plástico resellable, al menos 8 horas y hasta 24 horas antes de cocinar. Agregue la salsa Worcestershire, el suero de mantequilla y la sal. Masajee la bolsa para mezclar los ingredientes. Séllela y colóquela en el refrigerador.

Cuando esté listo para cocinar, retire las chuletas de la bolsa y deseche la mezcla. Retire a golpecitos el exceso de mezcla en las chuletas hasta secarlas.

Vierta la harina en un recipiente poco profundo, el huevo en otro recipiente poco profundo y los totopos triturados en un tercer recipiente. Bata el huevo ligeramente.

Presione cada lado de la chuleta sobre la harina. Sacuda el exceso de harina, enseguida

sumerja en el huevo para cubrirlo. Finalmente, coloque las chuletas en el recipiente con los totopos triturados y presione hasta cubrir ambos lados.

Introduzca las chuletas cubiertas en la cesta de la freidora de aire. Seleccione la Configuración de Carne (Meat Setting) a 185°C y reduzca el tiempo a 15 minutos. Voltee las chuletas más o menos a la mitad del tiempo de cocinado para un dorado más uniforme. Las chuletas estarán listas cuando estén bien doradas y la carne haya alcanzado entre (60°C y 70°C, dependiendo del grado de cocción deseado.

Retire de la freidora de aire y deje reposar durante 5 minutos antes de cortar o servir.



Dedos de pollo fritos con mostaza y salvia

INGREDIENTES

1 cucharada de mayonesa

1 cucharadita de mostaza de Dijon

1/2 cucharadita de salvia seca

1/2 taza (70 g) de pan rallado Panko

1 cucharada de mantequilla derretida

1 pechuga de pollo cortada en tiras

RINDE 4 PORCIONES

INDICACIONES

Mezcle la mayonesa, la mostaza y la salvia en un recipiente pequeño. Mezcle el pan rallado y la mantequilla en otro recipiente pequeño.

Revuelva para obtener una consistencia uniforme.

Seque a palmaditas y con toallas de papel los dedos de pollo. Cúbralos ligeramente con la mezcla de mayonesa y, posteriormente, con el pan rallado.

Coloque los dedos de pollo en la cesta de la freidora de aire en una sola capa. Introduzca la cesta en la freidora de aire.

Presione la Configuración de Pollo (Chicken Setting) a 200°C y reduzca el tiempo a 8 minutos. Después de 4 minutos, voltee los dedos de pollo y continúe cocinando hasta que la capa exterior esté ligeramente dorada y el pollo esté cocido. La temperatura interna del pollo deberá de ser 70°C. Dependiendo del grosor de los dedos de pollo, es posible deba agregar de 2 min a 3 min adicionales.



Sándwich de queso y cebollín a la plancha

Lleva tu sándwich de queso a la plancha un siguiente nivel agregando cebollines al queso. Son más suaves que otros vegetales y su color verde resalta en el queso.

INGREDIENTES

2 cucharaditas de mantequilla, ablandada
2 rebanadas de pan
2 cebolines, porciones tiernas verdes en rodajas finas
3/4 de taza (70 g) de queso cheddar medio rallado
1 cucharada de queso parmesano rallado

Rinde 4 porciones

INDICACIONES

Unte la mitad de la mantequilla sobre una rebanada de pan y colóquela boca abajo en la cesta de la freidora de aire. Agregue el queso cheddar y los cebollines en el pan. Unte mantequilla ligeramente en la otra rebanada de pan y colóquela sobre el queso, con la mantequilla hacia arriba.

Espolvoree el queso parmesano sobre la parte superior del pan.

Introduzca la cesta en la freidora de aire y ajuste manualmente la temperatura a 175°C. Ajuste el tiempo a 5 minutos, dé la vuelta al sándwich y cocine de 1 min a 2 min adicionales.

El sándwich estará listo cuando el queso esté completamente derretido y el pan esté tostado al gusto.





Gourmia



Wontons rellenos de fresa y Nutella

INGREDIENTES

12 envolturas de wonton

1/4 taza (50 g) de fresas, picadas finamente

1/4 taza (70 g) de Nutella, 2 cucharadas
adicionales por separado

1 cucharada de mantequilla derretida

1/4 taza (70 g) de crema batida espesa

Azúcar glás, para espolvorear

Rinde 12 porciones

INDICACIONES

Coloque una envoltura de wonton en un plato. Unte aproximadamente 1/2 cucharadita de Nutella en el medio y añada algunas fresas picadas en la parte superior.

Unte un poco de agua en el borde de la envoltura. Tome una esquina y dóblela en diagonal para formar un triángulo. Presione hacia abajo para sellarla. Repita con los wontons restantes.

Barnícelos con mantequilla derretida e introduzca algunos wontons a la cesta de freír. Ajuste la temperatura y el tiempo a 175°C durante 5 minutos. Una vez que se acabe el tiempo, retire cuidadosamente los wontons con pinzas. Si no están dorados y crujientes, cocine de 1 min a 3 min adicionales. Repita hasta que todos los wontons estén cocidos.

Mientras tanto, en una cacerola pequeña, caliente el 1/4 de taza de Nutella restante y la crema batida espesa hasta obtener una salsa dulce que esté caliente y suave. Mueva la mezcla constantemente.

Para servir los wontons, espolvoree ligeramente con azúcar glás y rocíe la salsa. Sirva con la salsa dulce aparte para remojar los wontons.



Gourmia

por Carla Cardello
www.carlacardello.com

Minitantas de queso

INGREDIENTES

1/2 taza (140 g) de galletas integrales, molidas
2 cucharadas de mantequilla sin sal, derretida
350 g (12 oz) de queso crema con grasa, ablandado
2/3 de taza (150 g) de azúcar granulada
1 huevo
1/2 cucharadita de extracto de vainilla
Crema batida y fruta fresca, para servir

Rinde 12 porciones

INDICACIONES

En un recipiente pequeño, mezcle galletas integrales molidas con la mantequilla derretida.

Vierta la mezcla en cuatro moldes de 170 g (6 oz) y presione hasta compactarla al fondo. En un recipiente grande, bata el queso crema y el azúcar, aproximadamente 2 min a 3 min, hasta obtener una consistencia suave y cremosa. Bata el huevo y viértalo en la mezcla. Revuelva durante un minuto más o hasta que se incorpore por completo. Agregue la vainilla y mezcle.

Divida la mezcla entre los moldes y envuélvala completamente en papel aluminio. Haga agujeros en la parte superior de la lámina para su ventilación.

Coloque dos moldes en la cesta de freír. Enfríe los dos moldes restantes. Ajuste la temperatura y el tiempo a 155°C durante 25 minutos o hasta que las partes superiores estén firmes al tacto con un ligero movimiento al agitarlas. Retire con cuidado con la ayuda de unas pinzas. Repita con los dos moldes restantes.

Deje enfriar por completo e introdúzcalos en el refrigerador durante al menos 4 horas o toda la noche.

Sirva con crema batida y fruta fresca.



Pan de mono

INGREDIENTES

1 paquete de 450 g (16 oz) de galletas para preparar panecillos
2 cucharadas de mantequilla sin sal
1/4 de taza (70 g) de leche
1/4 de taza (60 g) de azúcar morena
1/4 de taza (60 g) de azúcar de caña
1/2 cucharadita de canela molida

Rinde de 4 a 6 porciones

INDICACIONES

En una olla pequeña, mezcle la mantequilla con la leche y cocine a fuego lento hasta que la mantequilla se derrita. Retire del fuego y aparte para después.

En un recipiente pequeño mezcle el azúcar moreno, el azúcar de caña y la canela. Corte la masa para panecillos en cuartos y forme bolitas. Sumerja cada bolita de masa en la mezcla de mantequilla con leche y ruédelas por el azúcar de canela.

A continuación, coloque la masa recubierta de azúcar en una bandeja para moldes (10 cm de diámetro o 3 tazas de capacidad) o en un molde para pastel (15 cm) con un pedazo de papel de aluminio laminado en el centro. Asegúrese de formar una sola capa en la parte inferior y colocar el resto sobre esta si es necesario.

Coloque el molde para pastel en la cesta de la freidora de aire y seleccione la Configuración de Pastel (Cake Setting) a 160°C. Ajuste el tiempo a 30 minutos; después de 10 minutos, detenga la freidora de aire y coloque cuidadosamente un círculo de papel de aluminio encima del molde para pastel para evitar que se queme el pan de mono. Por favor, asegúrese de que la lámina no toque la parte superior interna de la freidora.

Vuelva a introducir en la freidora de aire y continúe cocinando a 160°C durante otros 20 minutos. La parte superior deberá estar muy crujiente y es recomendable asegurarse de que la masa en el centro esté bien cocinada.

Deje enfriar durante aproximadamente 10 min a 15 min, antes de retirar de la cesta el molde para pastel.

Para servir: coloque un plato en la parte superior del molde para pasteles y gírelo rápidamente. Retire el molde para pastel y sirva caliente.

POSTRES

Gourmia



Empanadas de arándano

INGREDIENTES

2 tazas (2 kg y 150 g) de arándanos frescos
1/4 de taza (60 g) de azúcar granulada
2 cucharaditas de harina de maíz
1 cucharadita de canela molida
Piel de 1 limón
Jugo de 1/2 limón
1 caja de hojaldre de 482 g (17 oz), descongelado
1 huevo + 1 cucharadita de agua para batirlo
1/2 de taza (120 g) de azúcar en bruto.

Rinde 8 porciones

INDICACIONES

En un recipiente mediano, mezcle los arándanos, el azúcar, la harina de maíz, el jugo de limón, la ralladura de limón y la canela. Extienda la masa de hojaldre en la superficie de trabajo y córtela en 4 cuadrados similares. Agregue de 1 a 2 cucharadas de la mezcla de arándanos en el centro de uno de los cuadros y dóblelo para formar un triángulo, presionando abajo para sellar los lados. Repita con los restantes tres cuadrados y la segunda hoja de hojaldre.

Bata el huevo y utilícelo para barnizar la masa de hojaldre. Use los dientes de un tenedor para sellar los bordes de la masa una vez más.

Con un cuchillo para pelar, haga un pequeño corte en la parte superior de cada hojaldre y después espolvorear con azúcar en crudo.

Rocíe la cesta de la freidora con aceite en aerosol e introduzca en la cesta 2 empanadas a la vez. Coloque el resto de las empanadas en una bandeja y manténgalas refrigeradas. Seleccione la Configuración de Hornear/Postre (Bake/Dessert Setting) a 160°C y reduzca el tiempo a 15 minutos o hasta que la masa de hojaldre esté dorada.

Retire las empanadas cocinadas y repita con el resto, asegurándose de rociar la cesta entre cada tanda.

Sirva caliente o a temperatura ambiente.



Botana combinada

INGREDIENTES

2 cucharadas de mantequilla derretida
1 cucharada de salsa Worcestershire
Una pizca de sal
6 tazas (150 g) de cereales mixtos
1 taza (120 g) de galletas de queso o saladas pequeñas
1 taza (180 g) de cacahuetes

INDICACIONES

Vierta la mantequilla derretida, la salsa Worcestershire y la sal en un recipiente grande. Agregue los cereales, las galletas y las nueces. Revuelva para mezclar todos los ingredientes.

Coloque la mezcla en la cesta de la freidora de aire. Seleccione la Configuración de Hornear/Postre (Bake/Dessert Setting) a 160°C y reducir el tiempo a 10 minutos. Mueva la mezcla cada 5 minutos, hasta que los cereales estén ligeramente tostados y ya no parezcan húmedos. Si es necesario, cocine durante 5 minutos más.

Espere hasta que los cereales estén completamente fríos antes de guardarlos en un recipiente sellado.



Gourmia

PARA CONTACTAR CON EL SERVICIO DE
ATENCIÓN AL CLIENTE,
PREGUNTAS O COMENTARIOS,
VISÍTENOS EN @GOURMIA.COM
INFO@GOURMIA.COM
O LLAME AL 888.552.0033
TELÉFONO NO VÁLIDO EN MÉXICO
L-J 9:00 A.M - 6:00 P.M T.E.
Y V 9:00 A.M - 3:00 P.M T.E.
IDIOMAS DISPONIBLES:
INGLÉS, ESPAÑOL, FRANÇAIS

Consiga recetas y comparta las suyas @gourmia



NOM

FREIDORA

Marca: Gourmia - Modelo: GAF685 - ITM. / ART. 3232432

Especificaciones eléctricas: 120 V_~ 60 Hz 1 700 W

Consumo de energía en modo de espera: 0,15 Wh - Consumo de energía en modo de operación: 634,2 Wh

Este aparato se destina para utilizarse en aplicaciones domésticas y aplicaciones similares como: a) Degustaciones en tienda, oficinas y otros ambientes de trabajo. b) En granjas o en cabañas. c) Por huéspedes o por clientes en hoteles, moteles y otros ambientes de tipo residencial y, d) En la cama y en lugares similares que se destinan para desayunar. Si el cordón de alimentación es dañado, éste debe sustituirse por el fabricante, por su agente de servicio autorizado o por el personal calificado con el fin de evitar un peligro. Advertencia: Este aparato no se destina para utilizarse por personas (incluyendo niños) cuyas capacidades físicas sensoriales o mentales sean diferentes o estén reducidas, o carezcan de experiencia o conocimiento, a menos que dichas personas reciban una supervisión o capacitación para el funcionamiento del aparato por una persona responsable de su seguridad. Los niños deben supervisarse para asegurar que ellos no empleen los aparatos como juguetes. Este aparato no debe sumergirse en agua durante su limpieza.

Importado por: Importadora Primex, S.A. de C.V. Blvd. Magnocentro No. 4, San Fernando La Herradura Huixquilucan,
Estado de México C.P. 52765, RFC: IPR-930907-S70, Tel: (55) 5246-5500, www.costco.com.mx