



FREIDORA DE AIRE HABOR

















Consejos para Usar la Freidora Habor Air



- Al preparar artículos más pequeños, como papas fritas, alitas y croquetas, agite la cesta una o dos veces durante la cocción. Esto asegura que la comida se cocina de manera uniforme.
- No sobrecargue la canasta de cocina. Esto afecta la forma en que circula el aire alrededor de los alimentos, aumenta el tiempo de cocción y produce resultados subóptimos.
- Los aerosoles y nebulizadores de aceite son excelentes opciones para aplicar uniformemente aceite a los alimentos antes de cocinarlos. También se pueden usar para rociar el fondo de la cesta de cocción de malla para garantizar que los alimentos no se peguen.
- 4. Precaliente la freidora de aire por 3 minutos. Este es el tiempo suficiente para que la freidora de aire alcance la temperatura deseada.
- Para aflojar cualquier partícula de comida que permanezca en la canasta de cocción después de su uso, empape la canasta de cocción en agua jabonosa antes de fregar o colocar en el lavavajillas.
- Cuando cocine alimentos naturalmente ricos en grasa, como alitas de pollo, ocasionalmente vacíe la grasa de la parte inferior de la freidora de aire durante la cocción para evitar el exceso de humo.
- Cuando cocine alimentos que han sido adobados o empapados en líquido, seque el alimento antes de cocinar para evitar salpicaduras y exceso de humo.
- 8. Para alimentos que requieren empanado, cubra en lotes pequeños para asegurar una aplicación pareja. Presione empanado en la comida para asegurarse de que se adhiere. Si el empanado está demasiado seco, las piezas pueden salir volando causando un exceso de humo o quedando atrapado detrás del filtro de escape.
- 9. Una variedad de alimentos envasados prefabricados se pueden cocinar en la freidora de aire. Como guía, baje la temperatura del horno convencional en 70 grados y reduzca el tiempo de cocción a la mitad. Los tiempos y temperaturas exactos variarán según la comida.
- 10. Cuando use papel de pergamino o papel de aluminio, recorte para dejar un espacio de ½ pulgada alrededor del borde inferior de la canasta.

	Cantidad mínima(oz.)		Tiempo (min.)	Temp °F	Sacudir Medio camino	Extra información
Delgadas papas congeladas	*	11-43	9-19	350	V	
Papas congeladas gruesas	*	11-43	12-22	350	V	
Papas fritas caseras	*	11-32	15-22	350	V	Remojar durante 30 minutos / Aspirar la humedad / Agregar aceite de cocina
		21-43	18-25			
Cuñas de patata	©	11-21	18-21	350	V	Remojar durante 30 minutos / Aspirar la humedad / Agregar aceite de cocina
		22-32	21-24			
Papas en cubos	©	11-21	12-15	350	V	Remojar durante 30 minutos / Aspirar la humedad / Agregar aceite de cocina
		22-32	15-18			
Palitos de queso	*	4-16	8-10	375	√	Use el horno listo
Nuggets de poulet	\$\$ *	14	6-8	375	V	
Palitos de pescado	*	4-12	8-10	400		
Filete		4-21	5-8/6-9	350		
Chuletas de cerdo		4-14	6-7	350		
Hamburguesa		4-14	6-7	350		
Alitas de pollo	Θ	3-21	10-12	350		
Pechuga de pollo	\rightleftharpoons	4-28	10-12	350		
Pastel		24	30	325		

DIETA EN ESPAÑOL

Patatas fritas con salsa de yogur	06
Pescado y patatas fritas	07
Langostinos en jamón con salsa de pimiento rojo	80
Ensalada de bacalao con papas	09
Ensalada verde con pimiento asado	10
Champiñones de ajo	11
Alitas de pollo asadas al modo asiático	12
Palitos picantes con adobo de barbacoa	13
Rösti (patatas suizas)	14
Rodajas de patatas fritas con ajo	15

04-

Patatas fritas con salsa de yogur



INSTRUCCIÓN

- 500 g de patatas blancas grandes
- ½ cucharada de aceite de oliva
- o 150 ml de yogur griego

- o 2 cucharadas de perejil bien picado
- 2 cucharadas de cebolletas bien picadas
- o Pimienta negra recién molida

MÉTODO DE OPERACIÓN

- 1. Pela las patatas y córtalas (con un cortador para patatas fritas) en tiras largas de 8 mm de grosor.
- 2. Sumerja las patatas en agua durante al menos 30 minutos. Sécalas bien con papel de cocina.
- 3. Precalienta el airfryer a 150 °C. Con cuidado, recubre las tiras de patata con aceite en un bol ancho y pásalas a la cesta de la freidora.
- 4. Introduce la cesta en el airfryer y ajusta el temporizador a 5 minutos. Prefríe las patatas hasta que estén crujientes y deja que se enfríen.
- 5. Ahora aumenta la temperatura del airfryer a 180 °C. Vuelve a introducir la cesta con las patatas en el airfryer y ajusta el temporizador a 12-16 minutos. Fríe las patatas hasta que se doren.
- Mientras se fríen las patatas, elabora la salsa de yogur. En un bol pequeño, mezcla el yogur con el perejil y las cebolletas. Añade sal y pimienta al gusto.
- 7. Deja escurrir las patatas en un colador forrado con papel de cocina y sálalas.
- 8. Sirve las patatas con la salsa de yogur y una ensalada. Estarán deliciosas con carne o pollo asado.

Pescado y patatas fritas



INSTRUCCIÓN

- 200 g de filete de pescado blanco (abadejo, bacalao, carbonero)
- o 30 g de chips de tortilla
- o 1 huevo

- o 300 g de patatas rojas
- o 1 cucharada de aceite vegetal
- o ½ cucharada de zumo de limón

MÉTODO DE OPERACIÓN

- 1. Precalienta el airfryer a 180 °C.
- Corta el pescado en cuatro trozos iguales y frótalos con zumo de limón, sal y pimienta. Déjalos reposar durante 5 minutos.
- 3. Muele los chips de tortilla muy finos en el robot de cocina y pásalos a un plato. Bate un huevo en un plato hondo.
- Sumerge los trozos de pescado uno a uno en el huevo y luego rebózalos en los chips de tortilla molidos hasta que estén totalmente cubiertos.
- 5. Lave las patatas y córtelas en tiras. Sumerja las patatas cortadas en agua durante al menos 30 minutos. Séquelas bien con papel de cocina. Cubralas con aceite en un bol.
- 6. Introduce el separador en la cesta del airfryer. Coloca las tiras de patata a un lado y los trozos de pescado en el otro.
- 7. Introduce la cesta en el airfryer. Ajusta el temporizador a 12 minutos y frie las patatas y el pescado hasta que se doren.
- 8. Coloca el pescado y las patatas en dos platos y espolvorea con sal. Estará delicioso con ensalada verde.

∥06 - RECETA DE ESPAÑA RECETA DE ESPAÑA - 07 ∥

Langostinos en jamón con salsa de pimiento rojo



INSTRUCCIÓN

- o 1 pimiento rojo morrón cortado a la mitad
- o 10 langostinos (congelados), ya descongelados
- o 5 lonchas de jamón
- o Pimienta negra recién molida

- o 1 cucharada de aceite de oliva
- o 1 diente de ajo grande picado
- o 1/2 cucharada de pimentón

MÉTODO DE OPERACIÓN

- Precalienta el airfryer a 200 °C. Coloca el pimiento en la cesta e introdúcela en el airfryer. Ajusta el temporizador a 10 minutos. Asa el pimiento hasta que la piel esté ligeramente quemada. Coloca el pimiento en un bol y cúbrelo con una tapa o con film transparente. Déjalo reposar unos 15 minutos.
- 2. Pela los langostinos, realiza una incisión en la parte trasera y retira la vena negra. Divide las lonchas de jamón en dos mitades a lo largo y enrolla cada langostino en una loncha de jamón.
- Aplica una fina capa de aceite de oliva a los paquetitos y colócalos en la cesta. Introdúcela en el airfryer y ajusta el temporizador a 3 minutos. Fríe los langostinos hasta que estén crujientes y en su punto.
- 4. Mientras tanto, pela las mitades de pimientos, quítales las semillas y trocéalos. Bátelos en la batidora junto con el ajo, el pimentón y el aceite de oliva. Vierte la salsa en un plato y sazona con sal y pimienta al gusto.
- 5. Sirve los langostinos con jamón en brochetas y añade un plato pequeño con la salsa de pimiento rojo.

Ensalada de bacalao con papas



INSTRUCCIÓN

- o 200 g de calabacín y berenjena
- o 1 pimiento morrón amarillo
- 2 tomates
- o 1 cucharada de aceite de oliva

- o 1 cebolla pelada
- o 1 diente de ajo machacado
- 2 cucharaditas de hierbas provenzales secas
- o Pimienta negra recién molida

MÉTODO DE OPERACIÓN

- 1. Precalienta el airfryer a 200 °C.
- 2. Corta el calabacín, la berenjena, el pimiento, los tomates y la cebolla en dados de 2 cm.
- 3. Mezcla las verduras en un bol con el ajo, las hierbas provenzales, ½ cucharadita de sal y pimienta al gusto. Añade también una cucharada de aceite de oliva.
- 4. Coloca el bol en la cesta e introdúcela en el airfryer. Ajusta el temporizador a 15 minutos y cocina la ratatouille. Remueve las verduras una vez mientras se cocinan.
- 5. Sirve la ratatouille con carne frita como un entrecot o una chuleta.

II 08 - RECETA DE ESPAÑA RECETA DE ESPAÑA - 09 II

Ensalada verde con pimiento asado



INSTRUCCIÓN

- o 1 pimiento rojo
- o 1 cucharada de zumo de limón
- o 3 cucharadas de yogur
- 50 g de hojas de rúcula

- o 2 cucharadas de aceite de oliva
- o Pimienta negra recién molida
- 1 lechuga romana en tiras anchas

MÉTODO DE OPERACIÓN

- 1. Precalienta el airfryer a 200 °C.
- 2. Coloca el pimiento en la cesta e introdúcela en el airfryer. Ajusta el temporizador a 10 minutos y asa el pimiento hasta que la piel esté ligeramente quemada.
- 3. Coloca el pimiento en un bol y cúbrelo con una tapa o con film transparente. Déjalo reposar de 10 a 15 minutos.
- A continuación, corta el pimiento en cuatro partes y quita las semillas y la piel. Corta el pimiento en tiras.
- Mezcla un aderezo en un bol con 2 cucharadas del jugo del pimiento, el zumo de limón, el yogur y el aceite de oliva. Añade pimienta y sal al gusto.
- 6. Echa la lechuga y las hojas de rúcula en el aderezo y adorna la ensalada con las tiras de pimiento.

Champiñones de ajo



INSTRUCCIÓN

- o 1 rebanada de pan blanco
- o 1 diente de ajo machacado
- o 1 cucharada de perejil bien picado

- o Pimienta negra recién molida
- o 1 cucharada de aceite de oliva
- 12 champiñones (tipo castaña)

MÉTODO DE OPERACIÓN

- 1. Precalienta el airfryer a 200 °C.
- Ralla la rebanada de pan hasta que esté fino en el robot de cocina y mézclalo con el ajo, el perejil y sazona al gusto. Por último, vierte el aceite de oliva.
- 3. Retira los tallos de los champiñones y rellena los sombreretes con el pan rallado.
- Coloca los champiñones en la cesta e introdúcela en el airfryer. Ajusta el temporizador a 10 minutos. Hornéalos hasta que estén dorados y crujientes.
- 5. Sírvelos en una bandeja.

10 - RECETA DE ESPAÑA

RECETA DE ESPAÑA - 11

Alitas de pollo asadas al modo asiático



INSTRUCCIÓN

- o 2 dientes de ajo
- o 2 cucharaditas de jengibre en polvo
- o 1 cucharadita de comino molido
- o Pimienta negra recién molida
- 500 g de alitas de pollo a temperatura ambiente
- o 100 ml de salsa de chile dulce

MÉTODO DE OPERACIÓN

- 1. Precalienta el airfryer a 180 °C.
- Mezcla el ajo con el jengibre en polvo, el comino, bastante pimienta negra recién molida y un poco de sal. Unta las alitas con las hierbas.
- Coloca las alitas en la cesta e introdúcela en el airfryer. Ajusta el temporizador a 10 minutos y asa las alitas hasta que estén bien tostadas.
- 4. Sírvelas con la salsa de chile como plato principal o para picar.

Palitos picantes con adobo de barbacoa



INGRÉDIENTS

- o 1 diente de ajo machacado
- o ½ cucharada de mostaza
- o 2 cucharadas de azúcar moreno

- o 1 cucharadita de chile en polvo
- o Pimienta negra recién molida
- 4 palitos

MÉTODO DE OPERACIÓN

- 1. Precalienta el airfryer a 200 °C.
- 2. Mezcla el ajo con la mostaza, el azúcar moreno, el chile en polvo, un pellizco de sal y pimienta recién molida al gusto. Mézclalo con el aceite.
- 3. Unta los palitos con el adobo y deja que se adoben durante 20 minutos.
- 4. Coloca los palitos en la cesta e introdúcela en el airfryer. Ajusta el temporizador a 10 minutos y hornéalos hasta que se doren.
- 5. A continuación, baja la temperatura hasta 150 °C y hornea los palitos durante otros 10 minutos hasta que estén bien hechos.
- 6. Sírvelos con ensalada de maíz y pan francés.

II 12 - RECETA DE ESPAÑA RECETA DE ESPAÑA - 13 II

Patatas Suizas



INSTRUCCIÓN

- o 250 g patatas blancas peladas
- o 1 cucharada de cebolletas bien picadas
- Pimienta negra recién molida

- o 1 cucharada de aceite de oliva
- o 2 cucharadas de nata agria
- o 100 g de salmón ahumado

MÉTODO DE OPERACIÓN

- Precalienta el airfryer a 180 °C. Ralla las patatas gruesas en un bol y añade tres cuartas partes de las cebolletas y sal y pimienta al gusto. Mézclalo bien.
- Engrasa la bandeja para pizzas con aceite de oliva y distribuye la mezcla de patatas de forma uniforme por la sartén. Presiona las patatas ralladas contra la sartén y unta la parte superior del pastel de patata con aceite de oliva.
- 3. Coloca la bandeja para pizzas en la cesta de la freidora e introdúcela en el airfryer. Ajusta el temporizador a 15 minutos y fríe el rösti hasta que tenga un bonito color amarronado en la parte exterior y esté blando y bien hecho en el interior.
- 4. Corta el rösti en 4 cuartos y coloca cada cuarto en un plato. Adorna con una cucharada de nata agria y coloca las lonchas de salmón sobre el plato junto al rösti. Esparce el resto de las cebolletas sobre la nata agria y añade un toque de pimienta molida.

Rodajas de patatas fritas con ajo



INSTRUCCIÓN

- o 750 g de patatas blancas
- o 1 diente de ajo machacado
- o 1 cucharada de tomillo fresco

- o 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal marina

MÉTODO DE OPERACIÓN

- 1. Precaliente la airfryer hasta 180 grados. Pele las patatas y córtelas en laminas. Sumerja las patatas en agua durante al menos 30 minutos. Séquelas bien con papel de cocina.
- 2. Mezcla el ajo, el tomillo y el aceite de oliva en un bol y cubre las patatas con esta mezcla.
- 3. Coloca las rodajas de patata en la cesta de la freidora e introdúcela en el airfryer. Ajusta el temporizador a 20 minutos y fríe las patatas hasta que estén doradas y listas para tomar.
- 4. Coloca las rodajas de patata en una bandeja templada y espolvorea con sal. Estarán deliciosas con chuletillas de cordero o chuletas.

II 14 - RECETA DE ESPAÑA RECETA DE ESPAÑA - 15 II