

Las mejores recetas para su **freidora de aire caliente 9 en 1**

En la freidora de aire caliente 9 en 1 podrá preparar rápidamente desde deliciosas patatas fritas hasta crujientes bocaditos de pollo o dátiles envueltos en beicon. Déjese sorprender también por otras recetas, como el gratinado de patata, el falafel, los rollitos de hojaldre o incluso pasteles. Y es que este aparato no solo frie, sino que también permite asar, gratinar y hornear, ya que dispone de una amplia gama de accesorios. ¡Y todo esto, prácticamente sin aceite!

Asimismo, a diferencia del largo precalentamiento que necesita el horno, esta magnífica freidora de aire enseguida alcanza la temperatura de funcionamiento, por lo que le ayudará a ahorrar tiempo y energía.

Gracias a las 20 variadas recetas de este libro, se convertirá en un experto de su freidora de aire caliente 9 en 1.



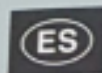
Página 10



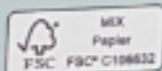
Página 11



Página 15



0125/28710.21/PSM



Publicado por
HOVER Handel GmbH
Tyskåpråstraße 3
D-22761 Hamburg

Fotografías: TIC Fotostudio (página anterior y posterior,
7, 16), Kay Johansson (A, B), Studio Klaus Arns (14)

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación
puede ser reproducida o divulgada en forma de cine, la radio, la
televisión, mediante reproducción fotomecánica o cualquier otro
de cualquier tipo sin previa autorización escrita de la editorial.

Las mejores recetas para su **freidora de aire caliente 9 en 1**



SILVERCREST

Las mejores recetas para su freidora de aire caliente 9 en 1

Introducción	2	Platos con carne	11
Guarniciones y tentempiés	4	Asado de cerdo con salsa de naranja	11
Patatas fritas variadas	4	Rollitos de hojaldre con carne picada	11
Chips de col de Milán al estilo húngaro	5	Saté de pollo con salsa de cacahuete	12
Frutos secos al curry y pimentón	5	Pollo con salsa de yogur a la menta	12
Palomitas de maíz picantes con ajo	6	Platos con pescado	13
Bocaditos de pollo con salsa de miel y mostaza	6	Brochetas de rape con higos	13
Dátiles rellenos envueltos en beicon	7	Salmón en papillote con patatas y espinacas	14
Platos vegetarianos	8	Dulces	15
Patatas al horno con espinacas y queso	8	Rollitos de pasta filo con chocolate	15
Tomates rellenos con parmesano	9	Cuero de frutas del bosque	15
Falafel de harina de garbanzo	9	Pastel de cereza y mazapán	16
Gratinado de patata	10		
Brochetas de calabacín y berenjena con aceite aromatizado	10		

Introducción

Antes de poner en marcha la freidora de aire caliente 9 en 1, lea atentamente sus instrucciones de uso. La introducción de este librito ofrece indicaciones útiles, así como consejos y trucos sobre las diversas funciones del aparato, pero no puede reemplazar la lectura de las instrucciones.

Funcionamiento versátil

La freidora de aire caliente 9 en 1 es ideal para quienes deseen seguir una dieta sana y variada. En lugar de cocinar en aceite, los ingredientes se preparan en una corriente de aire caliente que permite obtener delicias crujientes o jugosas con un aroma natural. Pero este aparato no solo sustituye a la freidora convencional, sino que también tiene muchas otras funciones gracias a la amplia gama de accesorios que incluye y a sus nueve programas preconfigurados, que permiten:

- Hornear
- Asar
- Desecar
- Calentar
- Freír
- Gratinar
- Asar a la parrilla
- Guisar
- Tostar

Bandejas

Para preparar los alimentos en este aparato de aire caliente, puede colocarlos en las bandejas suministradas. En tal caso, le recomendamos que dé la vuelta a los alimentos de vez en cuando. Si desea obtener un resultado uniforme cuando use varias bandejas a la vez, vaya rotándolas cada cierto tiempo.

Consejo: Cuando emplee las bandejas de rejilla o la cesta giratoria, coloque siempre la bandeja de goteo en la parte inferior del aparato, para luego facilitarle la limpieza.

Recipientes adicionales

Si utiliza otros recipientes para cocinar, procure siempre que sean refractarios y que quepan en una bandeja. Tenga en cuenta que los recipientes, como todos los otros accesorios, se calientan mucho durante la cocción. Por ello, use siempre manoplas de cocina para retirarlos, incluso si utiliza papel para hornear.

Con rotación

La cesta giratoria con tapa, el pincho giratorio y las 10 brochetas para carne pequeñas, incluido el disco de sujeción, giran durante la preparación, de modo que los ingredientes quedan dorados y crujientes de modo uniforme sin que usted tenga que hacer nada. Para activar la rotación, coloque los accesorios adecuados, seleccione un programa o ajuste el aparato manualmente y a continuación, pulse la tecla de rotación.

Programas preconfigurados

La freidora de aire caliente 9 en 1 ofrece 10 programas preconfigurados que se pueden seleccionar a través de las teclas **Patatas fritas**, **Filetes**, **Pescado**, **Gambas**, **Pizza**, **Carne de ave**, **Pasteles**, **Pincho giratorio**, **Desecado** y **Calentamiento**. También puede configurar otros ajustes particulares con las teclas de temperatura y de tiempo. Puede comprobar el estado de la preparación en cualquier momento, por ejemplo abriendo la puerta y realizando una prueba de cocción.

Tabla de tiempos de cocción

Platos	Peso	Tiempo de cocción	Temperatura	Recomendación / Accesorios necesarios
Patatas fritas finas congeladas	350 g	15-17 min	200°C	Cesta giratoria
Patatas fritas gruesas congeladas	350 g	15-20 min	200°C	Cesta giratoria
Patatas fritas caseras	400 g	18-20 min	200°C	Cesta giratoria, con ½ cda. de aceite
Aletas de pollo congeladas	400 g	15-18 min	200°C	Bandeja de rejilla
Muslos de pollo	de unos 300 g	30 min	180°C	Bandeja de rejilla
Pollo, entero	máx. 1,5 kg	30-35 min	200°C	Pincho giratorio
Bocaditos de pollo congelados	200 g	10-15 min	200°C	Bandeja de rejilla
Palitos de pescado congelados	200 g	7-10 min	200°C	Bandeja de rejilla
Palitos de mozzarella congelados	200 g	4-6 min	180°C	Bandeja de rejilla
Brocheta de carne	de 1 kg aprox.	20 min	200°C	Brochetas para carne con discos de sujeción
Brocheta de verduras		20 min	200°C	Brochetas para carne con discos de sujeción
Asado	máx. 1,5 kg	50 min	180°C	Pincho giratorio
Aros de manzana (deshidratados)	unos 500 g	2,5-3 h	80°C	Bandeja de rejilla, intercambiar las bandejas cada 30 min.
Magdalenas	9 unidades	15-20 min	160°C	Bandeja

Abreviaturas

cm = centímetros	kcal = kilocalorías
g = gramos	kg = kilos
G = grasas	kJ = kilojulios
HC = hidratos de carbono	ml = mililitros
	P = proteínas

Las cantidades indicadas en la lista de ingredientes se refieren al peso del alimento antes de haber sido preparado.

Patatas fritas variadas

Tiempo de preparación: unos 20 minutos + 25 minutos de cocción
Por ración: 610 kcal/2556 kJ, 6 g P, 43 g G, 50 g HC

Para 2 personas

La yema de 1 huevo mediano
1 cucharadita de mostaza
125 ml de aceite de girasol
1 cucharadita de perejil bien picado
1 cucharadita de zumo de limón
Sal y pimienta
1 cucharadita de pipas de calabaza
250 g de patatas para cocer
250 g de boniatos
2 cucharadas de aceite de oliva

Accesorios

Cesta giratoria con tapa

Para preparar la mayonesa a las hierbas, ponga la yema y la mostaza en un vaso mezclador y bátalas un poco con la batidora. incorpore poco a poco el aceite de girasol en un chorrillo y siga batiendo hasta obtener una crema espesa y homogénea. Agregue las hierbas y vuelva a batir la mayonesa brevemente. Aderézcala con el zumo de limón, sal y pimienta. Tueste las pipas de calabaza en una sartén, píquelas bien e incorpórelas a la mayonesa.

Pele las patatas y los boniatos, lávelos y séquelos con papel de cocina. Luego córtelos en bastoncillos de 1 cm de grosor. Póngalos en un bol grande, mézclelos con el aceite de oliva y páselos a la cesta giratoria.

Tape la cesta y cuélguela en el soporte. Seleccione el programa **Patatas fritas** y pulse la **tecla de rotación**. Fría las patatas a 200 °C unos 15 minutos; luego saque la cesta y agítela con cuidado por si algunas patatas se hubieran quedado pegadas. Reduzca la temperatura a 180 °C y fría las patatas otros 10 minutos más.

Saque las patatas fritas de la cesta, sazónelas con sal y repártalas en bolsas de papel. Sirvalas enseguida con un poco de mayonesa a las hierbas por encima o en un cuenco aparte.



Chips de col de Milán al estilo húngaro

Tiempo de preparación: unos 10 minutos + 1 hora de deshidratación
Por ración: 119 kcal/496 kJ, 3 g P, 30 g G, 3 g HC

Para 2 personas

250 g de col rizada
2 cucharadas de aceite de oliva
½ cucharadita de sal
¼ cucharadita de pimentón dulce o picante

Accesorios

3 bandejas de rejilla

Consejo: En lugar de col de Milán puede utilizar col rizada.

Retire las pencas a las hojas de col y luego trocéelas. Lávelas y déjelas escurrir bien. Después, centrifúguelas o séquelas con un paño de cocina.

Mezcle el aceite con la sal y el pimentón en un bol, añada las hojas de col troceadas y amáselas hasta que queden bien impregnadas.

A continuación, repártalas entre las bandejas de rejilla, procurando que no queden unas sobre otras. Seleccione el programa **Desecado**, ajuste la temperatura a 80 °C y deje secar las hojas 1 hora (el programa se debe detener antes de tiempo). Cada 20 minutos, reorganice las bandejas de acuerdo con el principio de rotación para obtener un resultado uniforme.

Pase las chips de col a una rejilla y deje que se enfrien del todo.

Frutos secos al curry y pimentón

Tiempo de preparación: unos 10 minutos + 12 minutos de cocción
Por ración: 308 kcal/1289 kJ, 16 g P, 24 g G, 7 g HC

Para 10 personas

1 lima de cultivo biológico
3 cucharadas de azúcar
2 cucharaditas de sal
½ cucharadita de pimienta
4 cucharaditas de curry en polvo
2 cucharaditas de pimentón dulce
1 cucharadita de guindilla en copos
2 claras de huevo
500 g de frutos secos variados
(p. ej., avellanas, anacardos, almendras, pacánas)

Accesorios

Cesta giratoria con tapa

Lave la lima, séquela, raíe la piel y exprima el zumo. En un bol, mezcle bien la ralladura y el zumo con el azúcar, la sal, la pimienta, el curry, el pimentón, la guindilla y las claras de huevo.

Añada los frutos secos y remuévalos bien, de modo que queden recubiertos de pasta.

A continuación, páselos a la cesta giratoria, tápela y cuélguela en el soporte. Seleccione el programa **Filetos**, ajuste el tiempo de preparación a 12 minutos y pulse la **tecla de rotación**.

Pase los frutos secos a una rejilla y deje que se enfrien del todo.

Palomitas de maíz picantes con ajo

Tiempo de preparación: unos 20 minutos
Por ración: 121 kcal/507 kJ, 1 g P, 9 g G, 8 g HC

Para 4 personas

2 cucharadas de aceite
50 g de maíz para palomitas
1 guindilla roja fresca
1 chalote
1 diente de ajo
½ cucharadita de cilantro molido
Sal

Accesorios

Cesta giratoria con tapa

Mezcle 1 cucharadita del aceite con el maíz y páselo a la cesta giratoria. Tape la cesta y cuélguela en el soporte. Haga el maíz a 200 °C entre 6 y 10 minutos, con la **tecla de rotación**, hasta que los granos hayan estallado.

Mientras tanto, lave la guindilla, quítele las semillas y píquelas bien. Pele el chalote y el ajo, y píquelos bien. Triture la guindilla con el chalote, el ajo y el cilantro con un poco de sal y el resto del aceite. Eche la mezcla en una sartén y sofríala 1 o 2 minutos sin dejar de remover.

Pase las palomitas de maíz por la mezcla y sírvelas en cuencos individuales.

Bocaditos de pollo con salsa de miel y mostaza

Tiempo de preparación: unos 20 minutos + 20 minutos de cocción
Por ración: 415 kcal/1738 kJ, 45 g P, 10 g G, 35 g HC

Para 4 personas

100 g de nata fresca espesa
1 cucharada de mostaza suave
1 cucharada de miel
½ cucharadita de vinagre de vino blanco

Sal y pimienta
150 g de hojuelas de maíz sin endulzar
500 g de pechuga de pollo deshuesada
100 g de harina
2 huevos

Accesorios

3 bandejas de rejilla

Para preparar la salsa, mezcle la nata con la mostaza, la miel y el vinagre, y salpimíentela.

Ponga las hojuelas de maíz en una bolsa para congelados, extraiga el aire de la bolsa, ciérrela bien y tritúrelas con el rodillo de cocina. Páselas a un plato llano.

Lave la pechuga de pollo, séquela con papel de cocina y córtela en trozos del tamaño de un bocadito. Si quedara algún trozo muy fino, júntelo con uno más grueso. Salpimíentelos.

Ponga la harina en otro plato llano. Bata los huevos en un plato hondo. Pase los trozos de pollo por la harina y sacuda el exceso de harina. Luego, páselos por el huevo y, por último, por las hojuelas de maíz trituradas.

Disponga los bocaditos de pollo en las bandejas y cuézalos con el **programa Carne de ave** a 170 °C unos 20 minutos, hasta que se doren bien. Transcurridos 10 minutos, deles la vuelta e intercambie de lugar las bandejas. Sírvalos calientes o fríos con la salsa.

Dátiles rellenos envueltos en beicon

Tiempo de preparación: unos 15 minutos + 14 minutos de cocción
Por ración: 259 kcal/1087 kJ, 6 g P, 14 g G, 26 g HC

Para 8 personas

24 dátiles
125 g de queso de cabra o de oveja de pasta dura (p. ej., manchego)
1 naranja de cultivo biológico
12 lonchas de beicon
1 pizza de cayena molido
3 cucharadas de zumo de limón
Pimienta roja en grano

Accesorios

1 bandeja

Deshuese los dátiles. Corte el queso en 24 trozos. Lave la naranja con agua muy caliente, séquela y ralle un poco de piel.

Rellene cada dátil con 1 trozo de queso y ralladura de naranja, y envuélvalo en ½ loncha de beicon.

Disponga los dátiles en la bandeja forrada con papel vegetal y áselos unos 14 minutos a 180 °C con el **programa Patatas fritas** y sin rotación, dándoles la vuelta transcurrida la mitad del tiempo de cocción.

Espolvoree los dátiles calientes con la cayena molida, rocíelos con el zumo de limón, sazónelos con la pimienta roja y sírvalos calientes.



Patatas al horno con espinacas y queso

Tiempo de preparación: unos 20 minutos + 55 minutos de cocción
Por ración: 447 kcal/1876 kJ, 17 g P, 19 g G, 49 g HC

Para 3 personas

- 6 patatas harinosas (de 150 g)
- Sal
- 300 g de espinacas
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de mantequilla
- 40 ml de nata líquida
- 100 g de queso azul (o queso de cabra)
- 3 pizcas de pimienta
- 2 pizcas de sal
- 1 pizca de nuez moscada

Accesorios

- 1 bandeja de rejilla

Lave las patatas con la piel y cuézalas en agua con sal unos 15 minutos. Después escúrralas y envuélvalas cada una en un trozo de papel de aluminio. Póngalas en la bandeja de rejilla y cuézalas unos 40 minutos a 180 °C con el programa **Patatas fritas**. Pinchelas con un tenedor para comprobar que estén hechas y, si fuera necesario, prolongue el tiempo de cocción.

Mientras tanto, limpie las espinacas y lávelas. Pele la cebolla y el ajo, y píquelos bien. Derrita la mantequilla en una cazuela grande y rehogue la cebolla y el ajo. Eche las espinacas y rehóguelas también, sin dejar de remover, hasta que se ablanden. Vierta la nata, lívela a ebullición y deje que hierva hasta que se reduzca y quede cremosa. Desmenuce el queso. Eche la mitad del queso en la cazuela con las espinacas y remuévalo bien hasta que se haya fundido. Sazone este relleno con la pimienta, la sal y la nuez moscada.

Saque las patatas con cuidado y quiteles el papel, procurando no quemarse. Hágales un corte en cruz en la parte de arriba, póngalas en los platos y ábralas un poco por el corte. Reparta las espinacas entre las patatas y esparza el queso restante por encima.



Tomates rellenos con parmesano

Tiempo de preparación: unos 15 minutos + 15 minutos de cocción
Por ración: 546 kcal/2294 kJ, 12 g P, 48 g G, 20 g HC

Para 2 personas

- 8 cucharadas de aceite de oliva
- 6 tomates medianos
- 2 dientes de ajo
- 1 manojo de perejil
- 2 rebanadas de pan de molde
- ½ cucharadita de sal
- 2 pizcas de pimienta
- 40 g de parmesano recién rallado

Accesorios

- 1 bandeja de rejilla

Engrase una fuente refractaria con 2 cucharadas del aceite.

Lave los tomates, quiteles la parte central dura, córtelos la parte superior a modo de tapa y vacíelos con cuidado con una cuchara. Póngalos boca abajo en un colador y déjelos escurrir.

Pele los ajos. Lave el perejil y sacúdalo para secarlo. Desmenuce el pan de molde y échelo en la batidora junto con el resto del aceite, los ajos, el perejil, la sal, la pimienta y el parmesano. Trítúrelo todo bien.

Rellene los tomates con esta mezcla. Después, póngalos en la fuente refractaria y coloque esta sobre la bandeja de rejilla. Primero cueza los tomates unos 10 minutos a 180 °C y luego 5 minutos a 140 °C.

Falafel de harina de garbanzo

Tiempo de preparación: unos 15 minutos + 31 minutos de reposo y cocción
Por ración: 374 kcal/1567 kJ, 12 g P, 24 g G, 29 g HC

Para 2 personas

- 1 manojo de perejil
- 1 chalote
- 2 dientes de ajo
- 120 g de harina de garbanzo
- 1½ cucharaditas de comino molido
- ½ cucharadita de levadura en polvo
- ½ cucharadita de sal
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 chorrito de zumo de limón

Accesorios

- 1 bandeja de rejilla

Consejo: Sirva el falafel con la salsa de yogur a la menta (pág. 12) o con pan de pita: para ello, parta los panes de pita, rellénelos con un poco de ensalada y falafel, y adérecelos con ketchup o salsa de tomate.

Lave el perejil, sacúdalo para secarlo, arranque las hojas y píquelas bien. Pele el chalote y los ajos, y píquelos bien. A continuación, mezcle el perejil con el chalote, el ajo, la harina de garbanzo, el comino, la levadura y la ½ cucharadita de sal. Añada poco a poco 120 ml de agua hirviendo y trabájelo todo hasta obtener una masa uniforme y bastante compacta. Déjela reposar 15 minutos. Luego, incorpore ½ cucharada del aceite de oliva y el zumo de limón.

Forre la bandeja de rejilla con papel vegetal. Con las manos humedecidas, forme bolas de masa del tamaño de una nuez y dispóngalas en la bandeja. Cueza el falafel unos 6 minutos a 180 °C con el programa **Patatas fritas**. Después, retire el papel vegetal y prosiga con la cocción otros 4 minutos a 200 °C.

A continuación, ponga las 3½ cucharadas restantes del aceite en un cuenco y empape el falafel con cuidado. Vuelva a ponerlo en la bandeja de rejilla y fríalo a 200 °C unos 6 minutos, hasta que esté dorado.

Gratinado de patata

Tiempo de preparación: unos 15 minutos + 65 minutos de cocción
Por ración: 241 kcal/1014 kJ, 7 g P, 5 g G, 40 g HC

Para 4 personas

1 kg de patatas para cocer
400 ml de caldo de verduras
hirviendo
1 diente de ajo
1 cucharadita de sal
2 picas de pimienta
3-4 cucharadas de queso rallado
Mantequilla, para untar

Lave las patatas, pélelas, córtelas en rodajas finas con un cuchillo o con la mandolina y échelas en una cazuela. Añada el caldo de verduras. Pele el ajo, rállalo y agréguelo también junto con la sal y la pimienta.

Llévelo a ebullición, baje el fuego y deje cocer la patata a fuego medio unos 8 minutos, removiéndola de vez en cuando. A continuación, páselo todo a una fuente refractaria engrasada con mantequilla.

Ponga la fuente en la bandeja de rejilla y cuézalo unos 45 minutos a 180 °C con el programa **Patatas fritas**. Esparza el queso rallado por encima y gratínelo otros 10 minutos.

Accesorios

1 bandeja de rejilla

Brochetas de calabacín y berenjena con aceite aromatizado

Tiempo de preparación: unos 30 minutos + 20 minutos de cocción
Por ración: 120 kcal/1.118 kJ, 84 g P, 26 g G, 14 g HC

Para 2 personas

½ cucharadita de pimienta en grano
½ cucharadita de pimienta de Jamaica en grano
½ cucharadita de semillas de cilantro
½ cucharadita de tomillo seco
½ cucharadita de orégano
½ cucharadita de sal
50 ml de aceite de oliva
2 berenjenas
2 calabacines pequeños
2 cebollas grandes

Accesorios

Brochetas para carne con discos de sujeción

Maje las especias con las hierbas y la sal en el mortero, y después mézclelas con el aceite de oliva.

Lave las berenjenas y los calabacines, séquelos con papel de cocina y despúntelos. Córtelos en cuartos a lo largo y luego en trozos de 2 cm de grosor. Pele las cebollas y corte cada una en 8 trozos. Ponga todas las hortalizas en una fuente, añada el aceite aromatizado y mézclelo todo bien. Ensarte los trozos de hortalizas en las brochetas, alternándolos. Fije los discos de sujeción en el pincho giratorio e inserte las brochetas en los discos.

Cuelgue el pincho giratorio y seleccione el programa **Patatas fritas**. Pulse la **tecla de rotación** y ase las brochetas unos 20 minutos a 200 °C.

Asado de cerdo con salsa de naranja

Tiempo de preparación: unos 20 minutos + 50 minutos de cocción
Por ración: 604 kcal/2526 kJ, 37 g P, 45 g G, 8 g HC

Para 6 personas

1,5 kg de carne de cerdo de la pierna (en una pieza y sin la piel)
3 dientes de ajo
2 ramitas de salvia
¼ manojo de orégano
2 ramitas de romero
2 cucharadas de aceite de girasol
Sal y pimienta
2 cucharadas de mermelada de naranja
1 cucharada de mostaza picante
200 ml de zumo de naranja recién exprimido
100 ml de caldo de carne
6 cucharadas de licor de naranja
2 chorritos de tabasco
50 g de mantequilla muy fría

Accesorios

Pincho giratorio

Lave la carne, séquela con papel de cocina y retírela el exceso de grasa. Pele los ajos y córtelos en bastoncillos finos. Con un cuchillo afilado, haga incisiones por toda la carne e introduzca en ellas los bastoncillos de ajo. Lave las hierbas, sacudalas para secarlas y pique finas las hojas. Mézclelas con el aceite de girasol.

Salpimiente la carne y untela con la mezcla de hierbas. Si le pareciera necesario, ate la carne con hilo de cocina. Ensarte la carne en el pincho giratorio y fíjela con las brochetas para pollo. Cuelgue el pincho giratorio, seleccione el programa **Filetes** y ase la carne 50 minutos con la **tecla de rotación**.

Mézcle la mermelada de naranja con la mostaza. Pinte con ella el asado cada 10 minutos.

En un cazo, lleve a ebullición el zumo de naranja con el caldo de carne, el licor de naranja y el tabasco, y deje que se reduzca a la mitad. Incorpore la mantequilla en trocitos para ligar la salsa.

Retire la carne del pincho y córtela en lonchas finas. Sirvala con la salsa de naranja.

Rollitos de hojaldre con carne picada

Tiempo de preparación: unos 15 minutos + 20 minutos de cocción
Por ración: 158 kcal/660 kJ, 7 g P, 12 g G, 7 g HC

Para 14 unidades

1 cebolla pequeña
400 g de carne picada (mitad cerdo, mitad ternera) y 1 huevo mediano
1 cucharadita de mostaza picante
1 rebanada de pan de molde
1 cucharadita de sal
3 picas de pimienta
2 picas de guindilla en copos
1 rollo de masa de hojaldre

Accesorios

2 bandejas de rejilla

Pele la cebolla, píquela y póngala en un bol con la carne picada, el huevo y la mostaza. Pique el pan en el robot de cocina y agréguelo. Sazone la mezcla con la sal, la pimienta, y la guindilla, y mézclelo todo bien.

Desenrolle el hojaldre y extienda la mezcla por encima. Enróllelo a lo largo y córtelo en 14 rodajas. Reparta las rodajas entre las 2 bandejas de rejilla forradas con papel vegetal y pintelas con 1 cucharada de agua.

Cuézalas unos 20 minutos a 200 °C con el programa **Carne de ave**, intercambiando las bandejas cuando haya transcurrido la mitad del tiempo de cocción. Si lo desea, ensarte los hojaldres en brochetas de madera.

Saté de pollo con salsa de cacahuete

Tiempo de preparación: unos 25 minutos + 50 minutos de reposo y cocción
Por ración: 799 kcal/3345 kl, 64 g P, 55 g G, 13 g HC

Para 4 personas

350 g de solomillo de cerdo
350 g de rosbif (o solomillo de buey)
350 g de pechuga de pollo deshuesada
15 g de jengibre picado
3 dientes de ajo picados
7 cucharadas de salsa de soja
5 cucharadas de zumo de lima
5 cucharadas de aceite de sésamo
1 pizca de comino molido
1 pizca de cayena molido
1 pizca de cilantro molido
Sal, pimienta y 1 chalote
1 cucharada de aceite vegetal
400 ml de leche de coco
4 cucharadas de crema de cacahuete
1 pizca de guindilla molida

Accesorios

Brochetas para carne con discos de sujeción

Lave toda la carne y séquela con papel de cocina. Córtele en dados y póngala en un bol.

Eche en la batidora el jengibre, los ajos, 5 cucharadas de la salsa de soja, el zumo de lima, el aceite de sésamo, el comino, la cayena, el cilantro, sal y pimienta, y tritúrelo todo para obtener una marinada. Viértala sobre la carne, tápela y déjela macerar 30 minutos.

Ensarte los trozos de carne en las brochetas. Fije los discos de sujeción en el pincho giratorio e inserte las brochetas en los discos. Cuelgue el pincho giratorio en el aparato y ase las brochetas unos 20 minutos a 200 °C con el programa **Pincho giratorio**.

Pele el chalote y píquelos bien. Échelo en una cazuela con el aceite vegetal y rehóguelo sin dejar que se dore. Agregue la leche de coco, la crema de cacahuete, las 2 cucharadas restantes de salsa de soja y la guindilla, y llévelo a ebullición. Déjelo cocer a fuego medio unos 5 minutos.

Sirva las brochetas con la salsa de cacahuete.

Pollo con salsa de yogur a la menta

Tiempo de preparación: unos 20 minutos + 12 horas de maceración y 30 minutos de cocción
Por ración: 503 kcal/2101 kl, 50 g P, 32 g G, 5 g HC

Para 3 personas

6 muslitos de pollo
200 g de yogur
2 cucharaditas de pasta de tandoori
¼ de manojo de menta
Sal y pimienta

Accesorios

1 bandeja de rejilla

Lave los muslitos de pollo y séquelos con papel de cocina. Mezcle 100 g del yogur con la pasta de tandoori. Eche esta mezcla en una bolsa para congelados, junto con los muslitos, y mézclelo bien. Saque el aire de la bolsa y ciérela bien. Deje macerar el pollo en el frigorífico al menos 12 horas.

A continuación, saque los muslitos de la bolsa y dispóngalos en la bandeja de rejilla, unos al lado de otros. Cúezalos con el programa **Carne de ave**, primero unos 15 minutos a 160 °C y luego 15 minutos a 200 °C, dándoles la vuelta de vez en cuando.

Para preparar la salsa, lave la menta, sacúdala para secarla y arranque las hojitas. Triture las hojitas de menta con el resto del yogur y salpimientelo.

Sirva los muslitos con la salsa de yogur a la menta.

Brochetas de rape con higos

Tiempo de preparación: unos 20 minutos + 2 horas en el adobo y 15 minutos de cocción
Por ración: 310 kcal/1.299 kl, 36 g P, 15 g G, 7 g HC

Para 4 personas

12 medallones de rape de unos 50 g
1 chalote
1 diente de ajo
1 guindilla fresca
3 cucharadas de aceite de sésamo
3 cucharadas de salsa de soja
Pimienta
4 higos frescos
50 g de queso de cabra de pasta dura
16 lonchas de jamón serrano

Accesorios

4 brochetas para carne con discos de sujeción

Lave el rape, séquelo con papel de cocina y póngalo en una bolsa para congelados. Para preparar el adobo, pele el chalote y el ajo, y píquelos bien. Parta la guindilla por la mitad, quítele las semillas, lávela y píquelas bien.

Mezcle el aceite de sésamo con la salsa de soja, el chalote, el ajo y la guindilla, y rocíe el pescado con este adobo. Cierre bien la bolsa y deje reposar el rape en el frigorífico unas 2 o 3 horas.

A continuación, sazone el pescado con pimienta. Lave los higos, séquelos y córtelos en cuartos con un cuchillo afilado. Corte el queso en dados y ponga uno encima de cada trozo de higo, presionando un poco para que quede adherido. Envuelva cada trozo de higo con queso en una loncha de jamón.

Ensarte 3 medallones de rape y 4 trozos de higos en cada brocheta, alternándolos. Fije los discos de sujeción en el pincho giratorio e inserte las brochetas en los discos. Cuelgue el pincho giratorio en el aparato y ase las brochetas unos 15 minutos a 200 °C pulsando la tecla de rotación y seleccionando el programa **Pescado**.



Salmón en papillote con patatas y espinacas

Tiempo de preparación: unos 30 minutos + 20 minutos de cocción
Por ración: 510 kcal/2133 kJ, 34 g P, 31 g G, 22 g HC

Para 2 personas

- 250 g de patatas para cocer
- 100 g de espinacas
- 1 chalote
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 300 g de lomo de salmón (sin la piel)
- 1 ramita de perejil
- 1 ramita de albahaca
- 1 cucharada de alcaparras
- 2 cucharadas de mantequilla ablandada
- 1 lima de cultivo biológico
- Sal y pimienta

Accesorios

- 1 bandeja de rejilla

Pele las patatas, lávelas y cuézalas en agua hirviendo con sal; luego escúrrelas y córtelas en rodajas finas.

Mientras tanto, limpie las espinacas, lávelas y déjelas escurrir bien o centrifúgalas. Pele la cebolla y el ajo, píquelos, échelos en una cazuela con el aceite y rehóguelos sin dejar que se doren. Añada las espinacas y rehóguelas también hasta que se ablanden. A continuación, aparte la cazuela del fuego.

Enjuague el salmón con agua fría, séquelo con papel de cocina y córtelo en 2 trozos iguales. Lave el perejil y la albahaca, sacúdalos para secarlos y pique bien las hojitas. Escurre las alcaparras y píquelas. Mezcle bien las hierbas y las alcaparras con la mantequilla. Lave la lima con agua caliente, séquela y córtela en rodajas.

Corte 2 trozos grandes de papel vegetal. Reparta las rodajas de patata en el centro de cada trozo de papel y salpimentelas. Coloque encima las espinacas y el salmón, y esparza la mantequilla con alcaparras y hierbas sobre el salmón. Por último, reparta las rodajas de lima.

Pliegue el papel sobre los ingredientes y cierre bien los paquetitos por los lados. Luego dispóngalos en la bandeja de rejilla y coloque esta en la parte inferior de la freidora. Cueza los paquetitos unos 20 minutos a 200 °C con el programa **Pescado**. A continuación, ábralos con cuidado y sirva el contenido en platos enseguida, retirando el papel.



Rollitos de pasta filo con chocolate

Tiempo de preparación: unos 20 minutos + 20 minutos de cocción
Por ración: 230 kcal/959 kJ, 2 g P, 34 g G, 27 g HC

Para 10 unidades

- 1 naranja de cultivo biológico
- 100 g de chocolate negro (mín. 85 % de cacao)
- 80 g de mantequilla
- 200 g de dátiles secos (deshuesados)
- La púpa de 1/2 vaina de vainilla
- 1 pera madura
- 10 láminas triangulares de pasta filo o masa de pan yufla
- 100 g de nata fresca espesa

Accesorios

- 2 bandejas de rejilla

Lave la naranja, séquela, ralle fina la piel y exprima el zumo. Trocee el chocolate. En un cazo, derrita la mitad de la mantequilla con el chocolate. Triture los dátiles con el zumo de naranja hasta obtener una pasta espesa. Incorpórela al chocolate fundido, junto con la ralladura de naranja y la pulpa de vainilla.

Lave la pera, pélela, pítala en cuartos y descórzala. Luego córtela en daditos. Derrita el resto de la mantequilla. Pinte las hojas de pasta filo con la mitad de la mantequilla derretida. Extienda la mezcla de chocolate y dátiles sobre la pasta filo y luego esparza por encima los daditos de pera. Enrolle los triángulos de pasta, por el lado más largo, y pliegue los extremos hacia dentro. Reparta los rollitos entre las 2 bandejas de rejilla forradas con papel vegetal y píntelos con el resto de la mantequilla.

Cuézalos unos 20 minutos a 170 °C con el programa **Pasteles**, intercambiando las bandejas cuando haya transcurrido la mitad del tiempo de cocción. Saque los rollitos y sírvalos preferiblemente calientes con una nube de nata fresca.

Cuero de frutas del bosque

Tiempo de preparación: unos 20 minutos + 6%-7% horas de deshidratación
Por ración: 77 kcal/321 kJ, 2 g P, 3 g G, 10 g HC

Para 10 unidades

- 1 kg de frutas del bosque variadas (fresas, arándanos, frambuesas), frescas o congeladas
- 2 plátanos maduros pequeños (unos 200 g)
- 4 cucharadas de crema de almendra

Accesorios

- 3 bandejas de rejilla

Lave las frutas, o deje que se descongelen, y tritúrelas bien con los plátanos y la crema de almendra.

Pase el puré por el chino para retirar las semillas y extiéndalo en las bandejas forradas con papel vegetal, en una capa que no quede demasiado fina.

Déjelo deshidratar unas 6 %-7% horas (según el grosor) a 60 °C con el programa **Desecado**. Cada hora, reorganice las bandejas de acuerdo con el principio de rotación y, hacia el final, compruebe el grado de deshidratación del puré.

Despegue el cuero de frutas del bosque del papel, enróllelo y córtelo en tiras. Guárdelo en un recipiente hermético.

Pastel de cereza y mazapán

Tiempo de preparación: unos 60 minutos + 20 minutos de refrigeración y cocción

Por ración: 280 kcal/1173 kJ, 6 g P, 38 g G, 24 g HC

Para 1 molde desmontable
(ø 26 cm) / 12 porciones

Para la base

50 g de mantequilla
50 g de azúcar
1 pizca de sal
90 g de harina
X cucharadita de levadura en polvo
30 g de almendra molida
1 yema de huevo

Para el relleno

200 g de cerezas
50 g de chocolate blanco
100 g de masa cruda de mazapán
60 g de mantequilla
50 g de azúcar y 2 huevos
X sobre de preparado para natillas en polvo
X cucharadita de levadura en polvo
50 g de almendra molida
25 g de semillas de amapola

Además

Mantequilla, para untar
Azúcar glas, para adornar

Accesorios

1 bandeja de rejilla

Para preparar la base, mezcle todos los ingredientes con las manos hasta obtener una masa homogénea. Envuélvala en film transparente y déjela 30 minutos en el frigorífico.

Engrase el molde con mantequilla y extienda la masa en una lámina fina. Forre el molde con ella, levantándola un poco por los lados para formar un borde alto.

Para preparar el relleno, lave las cerezas, séquelas, deshuéelas y déjelas escurrir. Kalle el chocolate y espárzalo sobre la base de masa quebrada. Pique el mazapán. Dermite la mantequilla y apártela del fuego.

Bata el azúcar con los huevos hasta que queden espumosos. Añada el mazapán, remuévalo e incorpore la mantequilla. A continuación, eche el preparado para natillas junto con la levadura, tamizándolos, y luego la almendra y las semillas de amapola. Por último, agregue las cerezas y extienda esta mezcla sobre la base.

Ponga el molde en la bandeja de rejilla y coloque esta en la parte inferior de la freidora. Cueza el pastel unos 60 minutos a 155 °C con el programa **Pasteles**. Hacia el final de la cocción, si fuera necesario cúbralo con papel de aluminio para que no se dore demasiado.

Saque el molde y deje enfriar el pastel del todo antes de desmoldarlo; el pastel quedará algo líquido por dentro pero terminará de solidificarse mientras se enfría.

Sírvalo espolvoreado con azúcar glas.

