

RECETAS

FÁCILES Y SALUDABLES

para Airfryer



Pechugas de pollo “a la parrilla” con verduras asadas

 cantidades para 4 personas

Ingredientes

- | | |
|--|-------------------------------|
| 4 pechugas de pollo deshuesadas y sin piel | 1 pimiento rojo, en tiras |
| 2 calabacines medianos, en rodajas | 1 pimiento amarillo, en tiras |
| 2 zanahorias medianas, en rodajas | 2 cdas de AOVE |
| | Sal, pimienta y ajo en polvo |



Elaboración

1. Precalienta tu Airfryer a 180°C durante unos minutos.
2. Mientras tanto, sazona las pechugas de pollo con sal, pimienta negra, ajo en polvo, condimento italiano (si lo estás usando) y jugo de limón. Frota bien las especias en el pollo.
3. En un tazón aparte, mezcla las rodajas de calabacín, zanahorias y tiras de pimientos con aceite de oliva, sal, pimienta negra, condimento italiano (opcional) y ajo en polvo. Asegúrate de que las verduras estén bien cubiertas con los condimentos.
4. Coloca las pechugas de pollo sazonadas en la canasta de la Airfryer, asegurándote de que no estén demasiado juntas para permitir una buena circulación de aire.
5. Coloca las verduras sazonadas en la bandeja de la Airfryer al lado de las pechugas de pollo.
6. Cocina todo en la Airfryer a 180°C durante unos 20-25 minutos, volteando las pechugas de pollo y revolviendo las verduras a la mitad del tiempo de cocción para asegurar una cocción pareja.
7. Una vez que el pollo esté cocido y las verduras estén tiernas y ligeramente doradas, retira todo de la Airfryer. Emplata



Pescado con Patatas al “Horno”



cantidades para 4 personas

Ingredientes

- | | |
|---|--|
| 4 filetes de pescado blanco (lubina, dorada, merluza...) | 1/2 cdita de pimienta negra |
| 4 patatas medianas, peladas y cortadas en trozos pequeños | 1 cdita de ajo en polvo |
| 2 cdas de AOVE | 1 cdita de pimentón |
| 1 cdita de sal | 1 limón, en rodajas finas |
| | Perejil fresco picado (opcional, para decorar) |



Elaboración

1. Precalienta tu Airfryer a 180°C durante unos minutos.
2. En un tazón grande, mezcla las patatas cortadas con aceite de oliva, sal, pimienta negra, ajo en polvo y pimentón, asegurándote de que las patatas estén bien cubiertas con los condimentos.
3. Coloca las patatas sazonadas en la canasta de la Airfryer en una capa uniforme.
4. Cocina las patatas en la Airfryer a 180°C durante unos 15 minutos, agitando la canasta a mitad de camino para que se cocinen de manera pareja.
5. Mientras las patatas se cocinan, sazona los filetes de pescado con sal y pimienta al gusto.
6. Una vez que las patatas estén medio cocidas, retira la canasta de la Airfryer y coloca los filetes de pescado sobre las patatas, asegurándote de que estén distribuidos de manera uniforme.
7. Coloca unas rodajas de limón encima de cada filete de pescado.
8. Vuelve a colocar la canasta en la Airfryer y cocina todo a 180°C durante otros 10-12 minutos, o hasta que el pescado esté cocido y las patatas estén doradas y tiernas.
9. Una vez listo, retira el pescado y las patatas de la Airfryer y sírvelos calientes, espolvoreados con perejil fresco picado si lo deseas.



Batatas Fritas al Estilo "French Fries"



cantidades para 4 personas

Ingredientes

- | | |
|-----------------------------|-----------------------------|
| 4 batatas grandes | 1/2 cucharadita de |
| 2 cucharadas de aceite de | pimentón (opcional, para un |
| oliva | toque extra de sabor) |
| 1 cucharadita de sal | |
| 1/2 cucharadita de pimienta | |
| negra | |



Elaboración

1. Precalienta tu Airfryer a 200°C durante unos minutos.
2. Mientras tanto, pela las batatas y córtalas en tiras delgadas y uniformes, como las papas fritas tradicionales.
3. En un tazón grande, mezcla las tiras de batata con aceite de oliva, sal, pimienta negra y pimentón (si lo estás usando). Asegúrate de que las batatas estén bien cubiertas con el aceite y los condimentos.
4. Coloca las tiras de batata en la canasta de la Airfryer en una capa única y uniforme. Es importante no amontonarlas para que se cocinen de manera pareja y queden crujientes.
5. Cocina las batatas en la Airfryer a 200°C durante unos 15-20 minutos, agitando la canasta a mitad de camino para asegurarte de que se cocinen de manera pareja.
6. Una vez que las batatas estén doradas y crujientes, retíralas de la Airfryer y sírvelas calientes.



Espárragos envueltos en jamón serrano



cantidades para 4 personas

Ingredientes

16 espárragos frescos
8 lonchas de jamón serrano

AOVE (para rociar)
Pimienta negra (opcional,
para sazonar)



Elaboración

1. Precalienta tu Airfryer a 200°C durante unos minutos.
2. Lava y recorta los extremos duros de los espárragos.
3. Envolviendo cada espárrago con media loncha de jamón serrano. Puedes envolverlos completamente o dejar un poco de los extremos de los espárragos al descubierto.
4. Coloca los espárragos envueltos en jamón serrano en la canasta de la Airfryer en una sola capa, asegurándote de que no estén demasiado apretados para permitir una circulación de aire adecuada.
5. Rociar los espárragos con un poco de aceite de oliva y sazonar con pimienta negra si lo deseas.
6. Cocina los espárragos en la Airfryer a 200°C durante unos 8-10 minutos, o hasta que el jamón esté crujiente y los espárragos estén tiernos pero aún crujientes.
7. Una vez listos, retira los espárragos envueltos en jamón serrano de la Airfryer y sírvelos calientes como aperitivo o guarnición.



Mini Pizzas de Tortilla de Trigo Integral con Vegetales



cantidades para 4 personas

Ingredientes

4 tortillas de trigo integral pequeñas
240g de salsa de tomate
1 taza de queso mozzarella rallado
Vegetales variados

pimientos, champiñones, cebollas, tomates cherry, espinacas, etc.), cortados en trozos pequeños
AOVE (para rociar)
Sal y pimienta al gusto
Orégano seco



Elaboración

1. Precalienta tu Airfryer a 180°C durante unos minutos.
2. Coloca las tortillas de trigo integral en una superficie de trabajo limpia y plana.
3. Extiende una capa delgada de salsa de tomate sobre cada tortilla, dejando un borde pequeño alrededor.
4. Espolvorea el queso mozzarella rallado sobre la salsa de tomate en cada tortilla.
5. Distribuye los vegetales cortados en trozos pequeños sobre el queso mozzarella.
6. Rocía un poco de aceite de oliva sobre las mini pizzas y sazona con sal y pimienta al gusto.
7. Coloca las mini pizzas en la canasta de la Airfryer en una sola capa, asegurándote de que no estén demasiado cerca unas de otras
8. Cocina las mini pizzas en la Airfryer a 180°C durante unos 6-8 minutos, o hasta que el queso esté derretido y burbujeante y los bordes de las tortillas estén crujientes.
9. Una vez listas, retira las mini pizzas de la Airfryer y espolvorea con un poco de orégano seco si lo deseas.



Champiñones Rellenos de Queso y Espinacas



cantidades para 4 personas

Ingredientes

16 champiñones grandes
100g de espinacas frescas,
picadas
200g de queso crema
100g de queso mozzarella
rallado

1 diente de ajo, picado
finamente
2 cdas de AOVE
Sal y pimienta al gusto
Perejil fresco picado
(opcional, para decorar)



Elaboración

1. Precalienta tu Airfryer a 180°C durante unos minutos.
2. Limpia los champiñones y retira los tallos. Pica finamente los tallos de los champiñones.
3. En una sartén, calienta 15ml de aceite de oliva a fuego medio. Agrega el ajo picado y los tallos de champiñones picados y cocina durante unos minutos hasta que estén tiernos.
4. Agrega las espinacas picadas a la sartén y cocina por unos minutos más hasta que se marchiten. Condimenta con sal y pimienta al gusto.
5. En un tazón, mezcla el queso crema y el queso mozzarella rallado. Agrega la mezcla de espinacas y champiñones a los quesos y mezcla bien.
6. Rellena cada champiñón con la mezcla de queso y espinacas.
7. Coloca los champiñones rellenos en la canasta de la Airfryer en una sola capa.
8. Rocía los champiñones con el resto del aceite de oliva
9. Cocina los champiñones en la Airfryer a 180°C durante unos 10-12 minutos, o hasta que estén dorados y el queso esté burbujeante.
10. Una vez listos, retira los champiñones rellenos de la Airfryer y sírvelos calientes, espolvoreados con perejil fresco picado si lo deseas.



Calabacines Rellenos



cantidades para 4 personas

Ingredientes

4 calabacines medianos
1 cebolla pequeña, picada
2 dientes de ajo, picados
1 pimiento rojo, picado
200 g de champiñones, picados
70 de quinoa cruda
1 lata de tomates triturados

1 cdita de orégano seco
1 cdita de albahaca seca
Sal y pimienta al gusto
50g de queso rallado (opcional)
AOVE



Elaboración

1. Con una cuchara, retira parte de la pulpa de los calabacines para crear un espacio para el relleno. Reserva la pulpa retirada.
2. En una sartén grande, calienta un poco de aceite de oliva a fuego medio.
3. Agrega la cebolla picada y el ajo picado, y cocínalos hasta que estén dorados y fragantes.
4. Agrega el pimiento rojo picado y los champiñones picados, y cocina por unos minutos más hasta que estén tiernos.
5. Agrega la pulpa de calabacín reservada, la quinoa cocida, los tomates triturados, el orégano, la albahaca, la sal y la pimienta. Cocina por unos minutos más, hasta que todos los ingredientes estén bien combinados y calientes.
6. Rellena cada mitad de calabacín con la mezcla de relleno preparada.
7. Precalienta la Airfryer a 180°C durante unos minutos.
8. Coloca los calabacines rellenos en la cesta de la Airfryer en una sola capa.
9. Cocina en la Airfryer a 180°C durante 20-25 minutos, o hasta que los calabacines estén tiernos y el relleno esté caliente y burbujeante.
10. Una vez cocidos, retira los calabacines rellenos de la Airfryer y sírvelos calientes.
11. Opcionalmente, espolvorea queso rallado sobre los calabacines rellenos antes de servir.



Tofu crujiente



cantidades para 4 personas

Ingredientes

1 bloque de tofu firme
(aprox 400 g)

2 cdas de salsa de soja

1 cda de aceite de sésamo

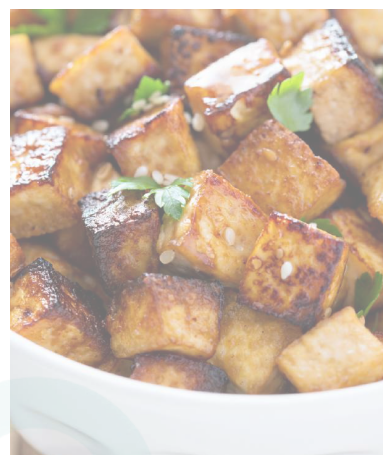
1 cdita de ajo en polvo

1 cdita de jengibre en polvo

2 cdas de maicena

Sal y pimienta al gusto

Opcional: semillas de
sésamo, cebollino picado



Elaboración

1. Corta el bloque de tofu en cubos de aproximadamente 2 cm de grosor y colócalos en un plato cubierto con papel absorbente de cocina. Presiona suavemente con otro papel absorbente en la parte superior para eliminar el exceso de agua del tofu. Déjalo reposar de esta manera durante unos 15-20 minutos.
2. En un tazón pequeño, mezcla la salsa de soja, el aceite de sésamo, el ajo en polvo y el jengibre en polvo. Remueve bien para combinar todos los ingredientes.
3. Espolvorea los cubos de tofu con la maicena y mézclalos para asegurarte de que estén bien cubiertos.
4. Vierte la mezcla de marinado sobre los cubos de tofu y mezcla suavemente para cubrirlos por completo. Deja que el tofu repose en la mezcla de marinado durante al menos 15-20 minutos para absorber los sabores.
5. Precalienta tu Airfryer a 200°C durante unos minutos.
6. Una vez que el tofu haya terminado de marinar, colócalo en la cesta de la Airfryer, asegurándote de que los cubos no estén demasiado juntos para permitir una circulación de aire adecuada.
7. Cocina el tofu en la Airfryer a 200°C durante 15-20 minutos, agitando ocasionalmente, hasta que estén dorados y crujientes por fuera.
8. Una vez que el tofu esté listo, sírvelo caliente y espolvorea por encima semillas de sésamo y cebollino picado si lo deseas. Acompáñalo con tu salsa favorita para mojar.



Huevos cocidos en Airfryer

Ingredientes

Huevos
(la cantidad que desees)
Sal ,pimienta y especias
(opcional)



Elaboración

1. Asegúrate de que los huevos estén a temperatura ambiente. Si están refrigerados, déjalos reposar fuera del refrigerador durante unos minutos antes de cocinarlos.
2. Precalienta tu air fryer a 120°C durante unos 3-5 minutos.
3. Coloca los huevos en la cesta de la air fryer o en los recipientes aptos para air fryer, asegurándote de no sobrecargar la cesta para permitir una circulación de aire adecuada.
4. Cocina los huevos en la air fryer a 120°C durante 15-17 minutos para obtener huevos duros.
5. Una vez transcurrido el tiempo de cocción, retira los huevos de la air fryer con cuidado.
6. Sumérgelos en agua fría durante unos minutos para detener la cocción y facilitar el pelado..
7. Sirve los huevos cocidos en un plato y disfrútalos solos, en una ensalada o como desees



Galletas de Avena y Plátano



cantidades para 4 personas

Ingredientes

2 plátanos maduros
90g de avena
2 cucharadas de miel
(opcional, según el nivel de
dulzura deseado)
30g de nueces picadas
(opcional)

30g de pasas o arándanos
secos (opcional)
1 cdita de canela (opcional)
Aceite en spray o papel
pergamino (para engrasar la
bandeja de la Airfryer)



Elaboración

1. Precalienta tu Airfryer a 180°C durante unos minutos.
2. En un tazón grande, aplasta los plátanos maduros con un tenedor hasta obtener un puré suave.
3. Agrega la avena al puré de plátano y mezcla bien hasta que todos los ingredientes estén combinados. Si lo deseas, añade la miel o el jarabe de arce y la canela en este paso y mezcla nuevamente.
4. Si estás usando nueces picadas y pasas o arándanos secos, agrégalos a la mezcla de plátano y avena y mezcla para distribuirlos uniformemente.
5. Forma pequeñas bolitas con la mezcla y colócalas en la bandeja de la Airfryer previamente engrasada con aceite en spray o forrada con papel pergamino. Asegúrate de dejar espacio entre cada galleta para que no se peguen mientras se cocinan.
6. Cocina las galletas en la Airfryer a 180°C durante unos 10-12 minutos, o hasta que estén doradas y firmes al tacto.
7. Una vez listas, retira las galletas de la Airfryer y déjalas enfriar antes de servir.

