



GUILLAUME MARINETTE

# AIRFRYER

80 RECETAS FÁCILES Y SABROSAS CON TU FREIDORA DE AIRE



RBA



**AIRFRYER**



GUILLAUME MARINETTE

# AIRFRYER

80 RECETAS FÁCILES Y SABROSAS  
CON TU FREIDORA DE AIRE

**RBA**



# CONTENIDO

Información práctica	10
Entrantes	18
Platos únicos	50
Carnes y aves	68
Pescados	98
Verduras y guarniciones	116
Postres, pan y bollería	150
Anexos	178



Rapid CombiAir Technology

180°C  
0 min



Información  
práctica



180°C

Hybrid CombiAir

# ¿Cómo utilizar tu *airfryer*?

---

**Pronto verás cómo la freidora de aire se convierte en un elemento imprescindible en tu cocina. Puede hacer las funciones de muchos otros aparatos: freidoras de aceite, hornos tradicionales... ¡incluso hornos microondas! Te va a sorprender lo increíblemente fácil y rápido que prepararás las recetas. Con la freidora de aire aprenderás todos los secretos de la buena comida, crujiente por fuera y jugosa por dentro.**

## FUNCIONAMIENTO

La *airfryer* tiene una tecnología que la hace única, con aire caliente circulando a una velocidad de 70 kilómetros por hora en el interior. Esa velocidad y la forma especial de la cubeta garantizan una cocción uniforme y una circulación del aire mucho más rápida que en un horno tradicional.

Pero, además, la freidora de aire es el aparato ideal para cocinar de una manera más saludable, porque requiere poca o ninguna grasa, sin por ello tener que renunciar a una textura crujiente. Verás cómo la piel del pollo asado queda perfecta, y no digamos ya los *nuggets* y otros alimentos empanados. ¡Para chuparse los dedos!

Su uso es de lo más sencillo, con una cubeta y una cesta. La capacidad de la cesta varía según los distintos modelos. ¡En algunos puedes meter hasta un pollo entero! Además, la *airfryer* apenas genera olores: ¡podrás disfrutar de unas buenas patatas fritas sin ese olor a aceite que tanto molesta!

## MANTENIMIENTO SENCILLO

La cubeta y la cesta son fáciles de lavar en el lavavajillas o incluso a mano. Para mayor comodidad, en algunas freidoras la malla es extraíble.

En cuanto al interior, hay que limpiarlo de vez en cuando, pero no te preocupes, no se puede comparar a la limpieza de un horno tradicional. Basta con pasar una esponja húmeda y un poco de detergente.

Respecto al exterior, para tenerlo siempre limpio no vas a necesitar más que pasarle un paño húmedo regularmente.

# Consejos

---

## ADVERTENCIAS

Ante todo, sigue siempre las indicaciones que aparecen en las instrucciones de uso del aparato.

Deja un espacio libre alrededor y encima de la *airfryer*.

Ten siempre cuidado con el vapor y el aire caliente que se escapan por las salidas de aire al cocinar o en el momento de extraer la cubeta del aparato.

No metas nunca dentro ingredientes ligeros ni envoltorios.

Coloca siempre los alimentos que vayas a cocinar dentro la cesta y así evitarás que entren en contacto con las resistencias de la freidora.

Asegúrate de que la cantidad de alimentos a cocinar no supera el nivel máximo indicado para la cesta.

Si quieres cocinar varios platos uno tras otro, sobre todo si se trata de carne, recuerda limpiar la cubeta entre un turno y el siguiente, ya que la grasa de la carne que cae en la cubeta puede quemarse.

Seca bien todas las piezas de la freidora antes de guardarla.

## ¡COCINAR NUNCA HA SIDO TAN FÁCIL!

La tecnología de calentamiento ultrarrápido de la *airfryer* permite sustituir a muchos otros aparatos de cocina. Se puede utilizar en modo manual, ajustando el tiempo, la temperatura y el caudal de aire. Pero también podemos usar los diferentes programas de cocinado automático. Tú dile qué quieres cocinar y la *airfryer* se encargará de hacerlo. Cuando la freidora detecta que el plato está terminado, te avisa. Puedes elegir entonces si te parece suficientemente hecho o prefieres cocerlo un poco más. Ten en cuenta también que los tiempos de cocción indicados en las recetas podrían variar ligeramente en función del modelo utilizado.



---

## PARA FREÍR DE TODO

Despídete de la freidora de aceite, de su limpieza tan engorrosa y de sus olores desagradables.

El aire en movimiento de la *airfryer* le va igual de bien a unas patatas fritas que a unos *nuggets* o cualquier otro empanado que elijas. Y, como solo necesita una mínima cantidad de aceite, los fritos no te quedarán grasientos, pero, en cambio, sí conservarán la textura crujiente típica de una buena freidora de toda la vida.

## PARA TOSTAR DE TODO

Gracias a su rápido calentamiento, en la *airfryer* podrás tostar pipas, pan y muchas cosas más.

También resulta ideal para recalentar o para dorar alimentos rápidamente.

## PARA ASAR DE TODO

La freidora de aire puede sustituir estupendamente a tu horno tradicional. Asa la carne a la perfección gracias a los distintos programas de cocinado automático.

También va de maravilla para cocer verduras.

## PARA TUS TARTAS, PASTELES Y PIZZAS

Con la *airfryer* tus pasteles, tartas y pizzas te van a quedar igual de bien que en el horno de siempre, ¡pero con mucho menos tiempo!

## PARA TUS GUISOS

Si usas recipientes compatibles con tu freidora podrás preparar platos enteros a fuego lento sin dificultad.

El aparato es perfecto para cocinar lentamente a baja temperatura.

## PARA RECALENTAR LO QUE QUIERAS

Una vez tengas una *airfryer* ya no querrás saber nada del microondas. Al no necesitar casi precalentamiento, podrás recalentar tus platos de manera muy rápida y sin estropear las texturas. Olvídate de esos platos que metes en el microondas y salen blandos o medio fríos.

# Tabla de tiempos de cocción

Ingredientes	Tiempo (min)	Temperatura	Notas
Patatas fritas caseras	18-35	180 °C	<ul style="list-style-type: none"> <li>Remoja 30 minutos en agua fría o 3 minutos en agua tibia (40 °C), seca y añade 1 cucharada sopera de aceite por cada 500 g.</li> <li>Agita, gira o remueve a mitad de cocción.</li> </ul>
Cuñas de patata caseras	20-42	180 °C	<ul style="list-style-type: none"> <li>Remoja durante 30 minutos en agua, seca y añade de 1/4 a 1 cucharada sopera de aceite.</li> <li>Agita, gira o remueve a mitad de cocción.</li> </ul>
Aperitivos congelados ( <i>nuggets</i> de pollo)	7-18	180 °C	<ul style="list-style-type: none"> <li>Los <i>nuggets</i> estarán listos cuando estén dorados y crujientes por fuera.</li> <li>Agita, gira o remueve a mitad de cocción.</li> </ul>
Aperitivos congelados (rollitos de huevo)	14-16	180 °C	<ul style="list-style-type: none"> <li>Los rollitos estarán listos cuando estén dorados y crujientes por fuera.</li> <li>Agita, gira o remueve a mitad de cocción.</li> </ul>
Pechuga de pollo	18-22	180 °C	
Palitos de pollo empanados	10-15	180 °C	<ul style="list-style-type: none"> <li>Añade un poco de aceite para el empanado. Los palitos estarán listos cuando queden dorados.</li> </ul>
Alitas de pollo	14-18	180 °C	<ul style="list-style-type: none"> <li>Agita, gira o remueve a mitad de cocción.</li> </ul>
Chuletas deshuesadas	10-13	200 °C	
Hamburguesa	10-15	200 °C	
Salchichas gruesas	12-15	200 °C	
Salchichas finas	9-12	200 °C	
Cerdo asado	40-60	180 °C	<ul style="list-style-type: none"> <li>Deja reposar 5 minutos antes de cortar.</li> </ul>
Filetes de pescado	9-20	160 °C	<ul style="list-style-type: none"> <li>Para evitar que se peguen, colócalos con la piel hacia abajo y añade un poco de aceite.</li> </ul>

Ingredientes	Tiempo (min)	Temperatura	Notas
Marisco	10-25	180 °C	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agita, gira o remueve a mitad de cocción.</li> </ul>
Pastel	28	180 °C	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utiliza un molde para tartas.</li> </ul>
<i>Muffins</i>	12-14	180 °C	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Usa moldes de silicona que sean resistentes al calor.</li> </ul>
Quiche	15	180 °C	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utiliza una fuente o bandeja de horno.</li> </ul>
Tostadas / panecillos	6-7	180 °C	
Pan fresco	38	160 °C	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La forma debe ser lo más plana posible para evitar que el pan toque la resistencia al expandirse.</li> </ul>
Panecillos frescos	18-20	160 °C	
Castañas	15-30	200 °C	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agita, gira o remueve a mitad de cocción.</li> </ul>
Mezcla de verduras (cortadas gruesas)	10-20	200 °C	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ajusta el tiempo de cocción a tu gusto.</li> <li>• Agita, gira o remueve a mitad de cocción.</li> </ul>





A close-up photograph of a person's hand resting on a wooden cutting board. In the foreground, there is a small white bowl containing a yellow liquid, likely melted butter, with a small amount of butter still melting on top. Next to it are two brown eggs. To the left, another small white bowl is filled with light-colored breadcrumbs. The background is a plain, light-colored wall.

# Entrantes

# Setas rellenas

Para  
**4 PERSONAS**

Preparación  
**10 MINUTOS**

Cocción  
**14 MINUTOS**

---

250 g de setas shiitake  
½ pimiento morrón  
1 diente de ajo fresco  
6 ramitas de perejil  
200 g de carne de salchicha tipo longaniza  
50 g de pan rallado o *panko*  
1 cucharada sopera de salsa de soja  
1 pizca de jengibre molido

1. Limpia las setas y quítales los tallos. Trocea los pies en porciones pequeñas.
2. Pica el pimiento en dados pequeños y lamina el ajo.
3. Pica el perejil.
4. Mezcla todos los ingredientes del relleno, reservando 20 g de pan rallado.
5. Una vez que la mezcla esté homogénea, rellena las setas y espolvorea con el pan rallado reservado.
6. Coloca las setas en la cesta de la freidora y cuécelas a 180 °C durante 14 minutos.
7. Sirve templado o caliente.