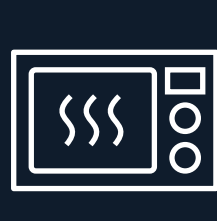


CARNES





20 min



8 min



1-2 raciones

Albóndigas caseras

Ingredientes

- 230 g de carne molida.
- 30 g de pan rallado.
- 1 huevo.
- 3 g de ajo en polvo.
- 2 g de cebolla en polvo.
- 2 g de orégano seco.
- 2 g de perejil.
- Sal y pimienta al gusto
- 15 g de queso parmesano.
- Aceite en aerosol.

Pasos a seguir

1

Mezclar carne molida, pan rallado, huevo batido, especias, sal, pimienta y queso parmesano.

2

Crear bolas pequeñas con la mezcla resultante. Colocar en el frigorífico durante 15 minutos.

3

Precalentar la freidora durante un tiempo de 5 minutos a 200 °C.

4

Colocar las albóndigas en la freidora precalentada y ajustar a una temperatura de 200 °C y un tiempo de cocción de 8 minutos. Se recomienda rociar con aceite en aerosol antes de la cocción.

5

Pueden servirse con queso rallado al gusto.



30 min



20 min



4 raciones

Alitas de pollo barbacoa

Ingredientes

- 600 g de alitas de pollo.
- 3 g de pimentón ahumado.
- 5 g de ajo en polvo.
- 3 g de cebolla en polvo.
- 4 g de chile en polvo.
- 7 g de azúcar moreno.
- 2 g de comino.
- 1 g de pimienta cayena.
- 1 g de pimienta negra.
- Salsa barbacoa.

Pasos a seguir

1

Combinar los ingredientes en un cuenco hasta que la mezcla sea homogénea.

2

Espolvorear la mezcla sobre el pollo y dejar reposar durante 30 minutos.

3

Precalentar la freidora durante un tiempo de 5 minutos a 180 °C.

4

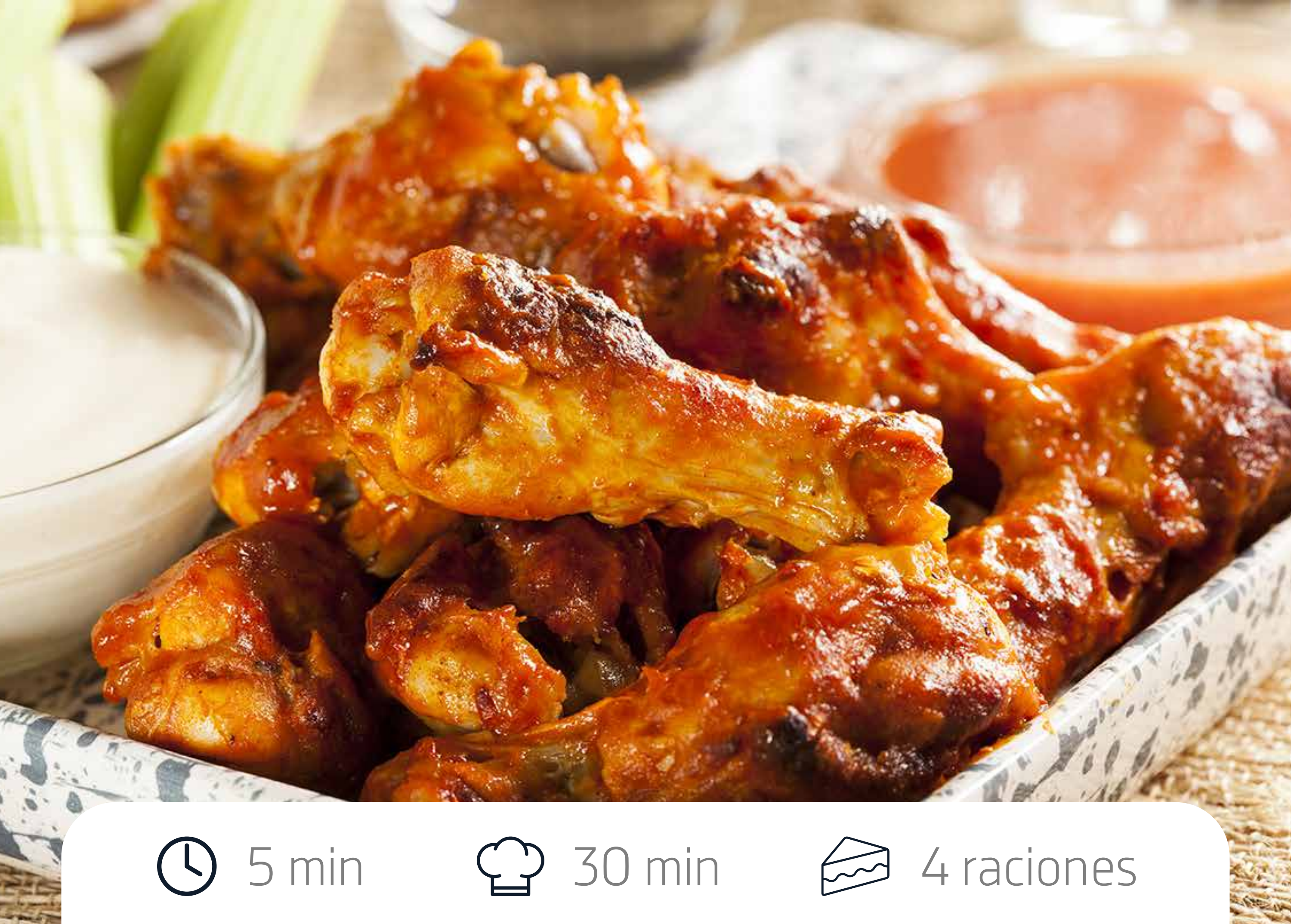
Colocar las alitas en la freidora precalentada y seleccionar el modo **Pollo**.

5

Cepillar el pollo con salsa barbacoa cada 5 minutos durante la cocción.

6

Al finalizar la cocción, el pollo puede servirse con más salsa barbacoa.



5 min



30 min



4 raciones

Alitas de pollo

Ingredientes

- 450 g de alitas de pollo.
- 9 g de ajo en polvo.
- 1 caldo de pollo.
- 5 g de sal.
- 3 g de pimienta negra.
- 1 g de pimienta cayena.
- 3 g de cebolla en polvo.
- 1 g de orégano.
- Aceite en aerosol.

Pasos a seguir

1

Precalentar la freidora durante 5 minutos a 195 °C.

2

Mezclar ingredientes hasta obtener mezcla homogénea.

3

Sazonar las alitas con la mitad de la mezcla y rociar de forma abundante con aceite en aerosol.

4

Colocar las alitas en la freidora precalentada y seleccionar el modo **Pollo** con un ajuste de tiempo de 30 minutos.

5

Una vez cocinadas, las alitas se rocían con la mezcla de ingredientes restante antes de servir.



8 min



6-10 min



2 raciones

Chuletón asado

Ingredientes

- Chuletón deshuesado.
- Sal al gusto.
- 2 g de ajo en polvo.
- 2 g de cebolla en polvo.
- Romero seco.
- Pimienta negra al gusto.
- 15 ml de aceite de oliva.

Pasos a seguir

1

Precalentar la freidora durante un tiempo de 5 minutos a 200 °C.

2

Mezclar bien los condimentos de ajo en polvo, cebolla en polvo, pimienta y sal, y espolvorear sobre el chuletón.

3

Rociar con aceite de oliva.

4

Colocar el chuletón en la freidora precalentada y ajustar a una temperatura de 200 °C y un tiempo de cocción entre 6 y 10 minutos (dependiendo del punto de cocción de la carne).

5

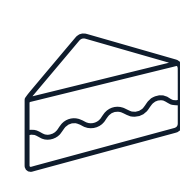
Colocar romero seco en la freidora junto con el chuletón para aromatizar.



20 min



18 min



4 raciones

Muslos de pollo asados

Ingredientes

- 4 muslos de pollo deshuesados con piel (válido con otras partes del pollo).
- 35 ml de aceite de oliva.
- 30 g de ajo en polvo.
- 6 g de sal.
- 2 g de pimienta negra.
- 2 g de tomillo seco.
- 2 g de orégano seco.
- 2 g de romero seco.
- 2 g de estragón seco.

Pasos a seguir

1

Cubrir los muslos de pollo con el resto de ingredientes y aceite de oliva. Dejar reposar durante 15 minutos.

2

Precalentar la freidora durante un tiempo de 5 minutos a 180 °C.

3

Colocar el pollo en la freidora precalentada y seleccionar el modo **Pollo**.

4

Se recomienda revisar el punto de la carne cada 5 minutos.



8 min



12 min



2 raciones

Pinchos morunos

Ingredientes

- 350 g de cordero troceado.
- 2 g de comino.
- 2 g de pimentón.
- 3 g de ajo en polvo.
- 2 g de cebolla en polvo.
- 1 g de canela.
- 1 g de cúrcuma.
- 1 g de semillas de hinojo.
- 1 g de semilla de cilantro molido.
- 3 g de sal.
- Palillos / brochetas si se requiere.

Pasos a seguir

1

Mezclar todos los ingredientes en un recipiente y mezclar hasta que el cordero quede bien cubierto.

2

Precalentar la freidora durante 5 minutos a 180 °C.

3

Colocar varias piezas de cordero por brocheta o colocar directamente en la cesta de la freidora.

4

Seleccionar el modo **Carne** y ajustar el tiempo de cocción a 12 minutos.



1 h



20 min



4 raciones

Pollo a la miel

Ingredientes

- 4 muslos de pollo deshuesados.
- 45 ml de miel.
- Jugo de un limón.
- 2 dientes de ajo picados.
- Sal al gusto.
- Salsa de soja.

Pasos a seguir

1

Combinar miel, salsa de soja, jugo de limón y ajo en un recipiente y mezclar hasta obtener un resultado homogéneo.

2

Sumergir el pollo en la mezcla y dejar marinar 1 hora.

3

Precalentar la freidora durante un tiempo de 5 minutos a 180 °C.

4

Colocar el pollo en la freidora precalentada y seleccionar el modo **Pollo** con un ajuste de tiempo de 20 minutos.

5

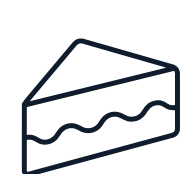
Se recomienda rociar con marinado en la mitad de tiempo de cocción si fuera necesario.



10 min



12 min



2 raciones

Pollo a la pamesana

Ingredientes

- 2 pechugas de pollo.
- 60 g de pan rallado.
- 20 g de queso parmesano.
- 60 g de harina de todo uso.
- 2 huevos batidos.
- Perejil picado.
- Aceite en aerosol.

Pasos a seguir

1

Precalentar la freidora durante un tiempo de 5 minutos a 180 °C.

2

Mezclar pan rallado con el queso parmesano y el perejil picado en un recipiente.

3

Pasar cada pechuga por harina, sumergirlas en los huevos batidos y, por último, sumergir en la mezcla de pan rallado hecha previamente.

4

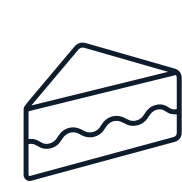
Rociar con aceite en aerosol el pollo y el interior de la cesta de la freidora. A continuación, colocar el pollo y seleccionar el modo **Pollo** y un tiempo de cocción de 15 minutos.



2 h



25 min



2 raciones

Pollo frito

Ingredientes

- 2 patas de pollo.
- 2 muslos de pollo.
- 230 ml de suero de leche.
- 180 g de harina de todo uso.
- 3 g de ajo en polvo.
- 3 g de cebolla en polvo.
- 3 g de pimentón.
- 2 g de pimienta negra.
- 5 g de sal.
- 40 ml de aceite vegetal.
- Aceite en aerosol.

Pasos a seguir

1

Mezclar el suero de leche con todas las piezas de pollo en una bolsa hermética y dejar marinar durante 1-1,5 horas.

2

Mezclar harina, sal y especias en un recipiente.

3

Sumergir el pollo en la harina hasta que esté totalmente cubierto.

4

Precalentar la freidora durante 5 minutos a 180 °C.

5

Rociar el pollo con aceite en aerosol.

6

Colocar el pollo en la freidora precalentada y seleccionar el modo **Pollo**.

7

Se recomienda agitar el pollo durante la cocción cada 3-4 minutos.



3 min



5-8 min

Tocino crunchy

Ingredientes

- Tocino cortado en tiras.
- 5 g de chile en polvo.
- 1 g de comino molido.
- 1 g de pimienta.
- 13 g de azúcar moreno.
- Aceite en aerosol.

Pasos a seguir

1

Mezclar bien los condimentos de azúcar moreno, chile en polvo, comino molido y pimienta.

2

Sumergir el tocino en la mezcla hasta que esté totalmente cubierto.

3

Precalentar la freidora durante un tiempo de 5 minutos a 160 °C.

4

Colocar el tocino en la freidora precalentada y ajustar a una temperatura de 160°C y un tiempo de cocción entre 5 y 8 minutos (dependiendo del punto que se desee).

5

Se recomienda rociar generosamente con aceite en aerosol al principio y a mitad de la cocción.