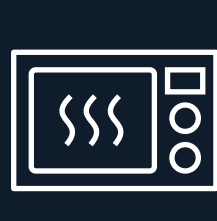
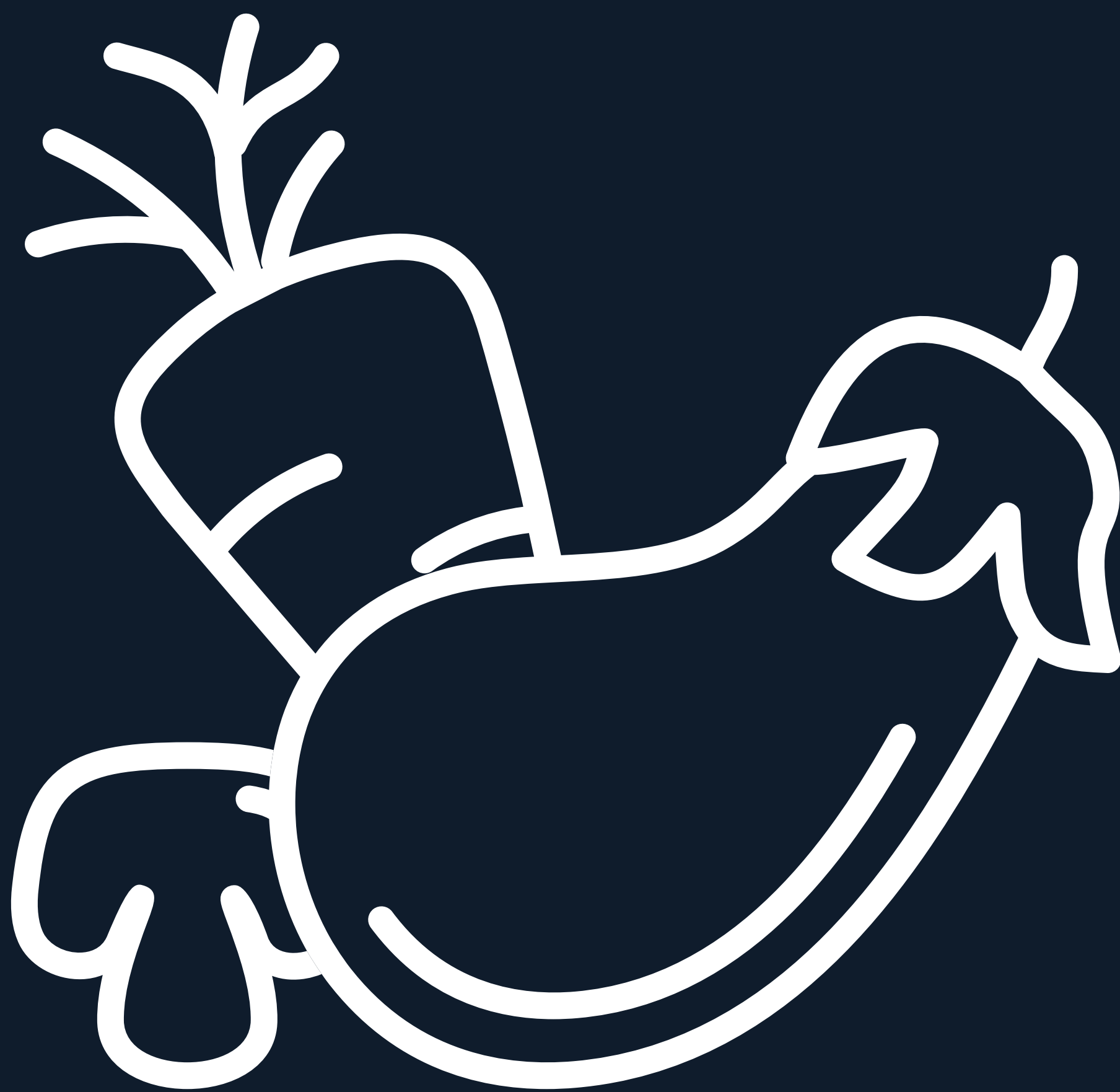


VERDURAS

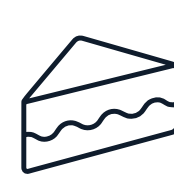




5 min



10 min



2 raciones

Berenjenas asadas

Ingredientes

- 1 berenjena cortada en rodajas.
- 30 ml de aceite de oliva.
- 3 g de sal.
- 2 g de ajo en polvo.
- 1 g de pimienta negra.
- 1 g de cebolla en polvo.
- 1 g de comino molido.

Pasos a seguir

1

Precalentar freidora durante 5 minutos a 200 °C.

2

Limpiar la berenjena y cortarla en rodajas.

3

Mezclar en un recipiente el aceite y los condimentos hasta que estén bien combinados y mezclar la berenjena hasta que todas las rodajas estén bien cubiertas.

4

Colocar las rodajas de berenjena en la freidora precalentada y cocinar durante 10 minutos a 200 °C.



10 min



8 min



4 raciones

Calabacín frito

Ingredientes

- 2 calabacines cortados en tiras.
- 60 g de harina de todo uso.
- 12 g de sal.
- 2 g de pimienta negra.
- 2 huevos batidos.
- 15 ml de leche.
- 85 g de pan rallado.
- 25 g de queso parmesano.
- Aceite en aerosol.

Pasos a seguir

1

Cortar el calabacín en tiras.

2

Mezclar la harina, la sal y la pimienta.

3

Mezclar los huevos y la leche por separado y combinar el pan rallado y el queso parmesano en un tercer recipiente.

4

Cubrir cada pieza de calabacín con harina, seguidamente sumergir en huevo y pasar por el t.

5

Precalentar la freidora durante 5 minutos a 175 °C.

6

Colocar el calabacín en la freidora y rociar con aceite en aerosol, después cocinar durante 10 minutos a una temperatura de 175 °C.

7

Se recomienda agitar la cubeta de la freidora durante la cocción para que el contenido se haga lo más homogéneo posible.



10 min



12 min



2-4 raciones

Calabaza asada

Ingredientes

- 1 calabaza sin semillas, cortada en dados o tiras gruesas.
- 15 ml de aceite de oliva.
- 1 g de hoja de tomillo.
- 6 g de sal.
- 1 g de pimienta negra.

Pasos a seguir

1

Precalentar la freidora durante 5 minutos a 200 °C.

2

Cubrir la calabaza cortada con aceite de oliva y sazonar con tomillo, sal y pimienta.

3

Introducir la calabaza en la freidora y cocinar durante 12 minutos a 200 °C.

4

Se recomienda agitar la cubeta de la freidora durante la cocción para que el contenido se haga lo más homogéneo posible.



15 min



18 min



3 raciones

Champiñones rellenos

Ingredientes

- 6 champiñones grandes.
- 45 ml de aceite de oliva.
- 1/4 de cebolla cortada en dados pequeños.
- 1 diente de ajo picado.
- 115 g de salchicha dulce.
- 15 g de pan rallado.
- 60 g de queso mozzarella rallado.
- 20 g de queso parmesano rallado.
- 3 g de perejil.
- Sal y pimienta al gusto.

Pasos a seguir

1

Cortar los tallos de los champiñones y picarlos.

2

Vaciar el interior de las tapas de los champiñones para crear un espacio donde colocar el relleno.

3

Cocinar en una sartén a fuego medio los tallos de los champiñones y la cebolla picada con aceite de oliva durante 5 minutos. Añadir el ajo y la salchicha hasta que se dore.

4

Mezclar la salchicha con el pan rallado, la mozzarella, el parmesano y el perejil. Sazonar al gusto con sal y pimienta.

5

Rellenar los champiñones y cubrirlos con queso mozzarella.

6

Precalentar la freidora durante 5 minutos a 160 °C.

7

Colocar los champiñones en la freidora, rociar con aceite y cocinar durante 10 minutos con una temperatura de 160 °C.



5 min



10 min



3 raciones

Espárragos con jamón o bacon

Ingredientes

- 12 espárragos.
- 10 ml de aceite de oliva.
- 12 lonchas de jamón o tiras de bacon.
- Sal y pimienta al gusto.

Pasos a seguir

1

Precalentar la freidora durante un tiempo de 5 minutos a 150 °C.

2

Si se desea, cortar los extremos de los espárragos y desechar.

3

Rociar los espárragos con aceite y condimentar al gusto con sal y pimienta.

4

Envolver una loncha de jamón o tira de bacon por espárrago de arriba a abajo y colocar en la freidora.

5

Colocar los espárragos en la freidora precalentada y seleccionar el modo **Marisco**.

6

Cocinar durante 10 minutos a 150 °C.



15 min



18 min



2 raciones

Tofu crispy

Ingredientes

- 225 g de tofu cortados en dados.
- 30 ml de salsa de soja.
- 10 ml de vinagre de arroz.
- 10 ml de aceite de sésamo.
- 40 g de almidón de maíz.

Pasos a seguir

1

Mezclar el tofu, salsa de soja, vinagre de arroz y aceite de sésamo y dejar macerar durante 10 minutos.

2

Precalentar la freidora durante 5 minutos a 190 °C.

3

Escurrir el tofu y colocar en almidón de maíz hasta que esté totalmente cubierto.

4

Colocar el tofu en la freidora de aire precalentada y seleccionar un tiempo de cocción de 18 minutos y una temperatura de 190 °C.

5

Se recomienda agitar la cesta para que el contenido se haga de forma uniforme.



10 min



8min



4 raciones

Verduras fritas

Ingredientes

- Receta válida para pepinillos, zanahorias, calabacines, etc.
- 60 g de harina de todo uso.
- 2 huevos batidos.
- 2 g de pimentón.
- 1 g de pimienta de cayena.
- Sal y pimienta al gusto.
- Aceite en aerosol.

Pasos a seguir

1

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

2

Colocar 3 recipientes: uno con harina, otro con huevo batido y otro con una mezcla de pan rallado, especias, sal y pimienta.

3

Primeramente, cortar la verdura elegida en pequeños trozos. A continuación, se cubre cada pieza con harina, después se sumerge en huevo batido y finalmente en el pan rallado.

4

Colocar las piezas en la freidora y rociar con aceite en aerosol.

5

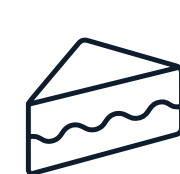
Cocinar durante 10 minutos a 180 °C. Agitar el contenido y rociar con aceite en aerosol en varias ocasiones durante la cocción.



5 min



12 min



2-4 raciones

Zanahorias asadas

Ingredientes

- 450 g de zanahoria arcoiris.
- 15 ml de aceite de oliva.
- 30 ml de miel.
- Tomillo fresco.
- Sal y pimienta al gusto.

Pasos a seguir

1

Precalentar la freidora durante 5 minutos a 200 °C.

2

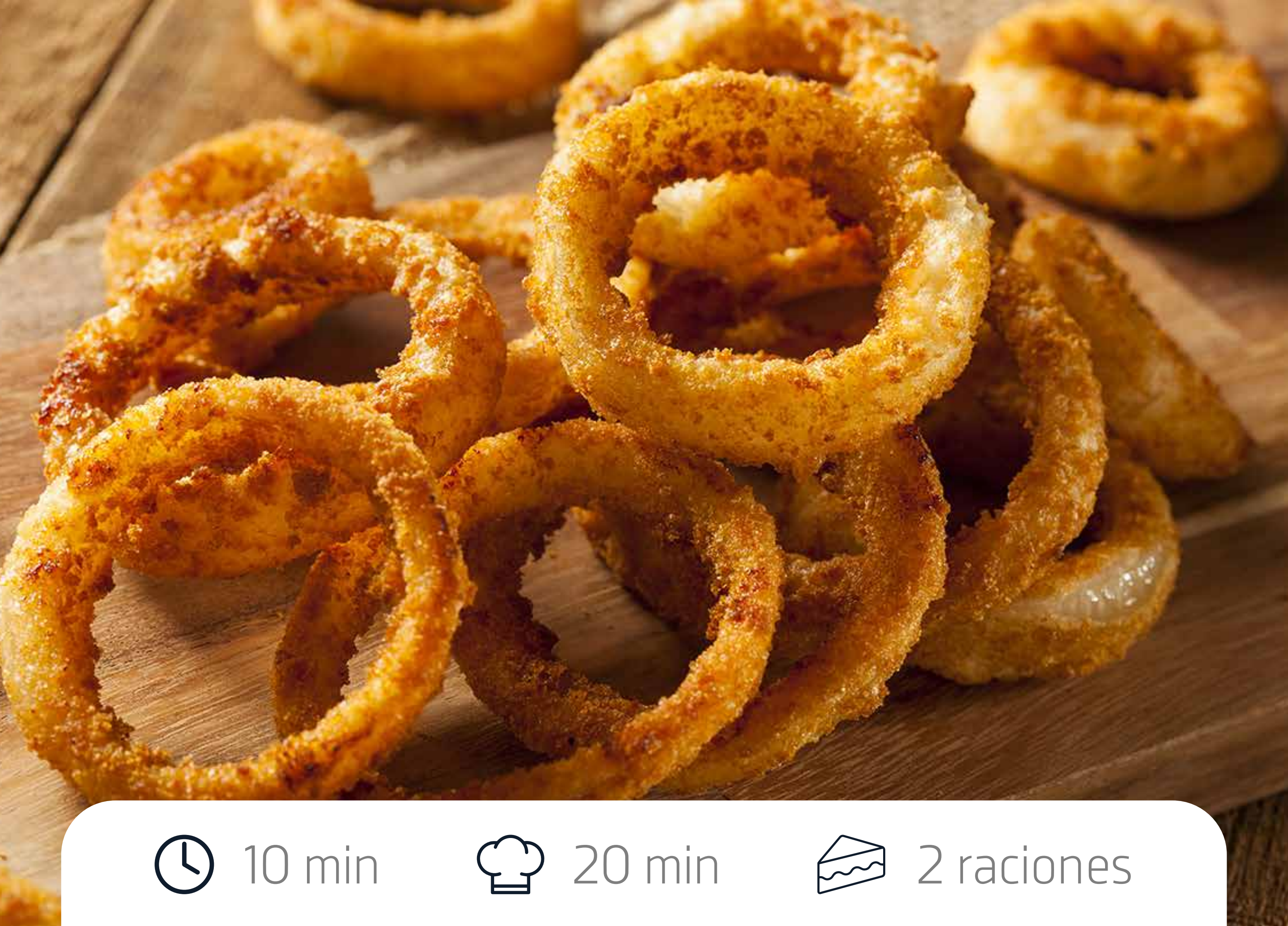
Colocar la zanahoria troceada en un recipiente con aceite de oliva, miel, tomillo, sal y pimienta.

3

Introducir la zanahoria en la freidora y cocinar durante 12 minutos con una temperatura de 200 °C.

4

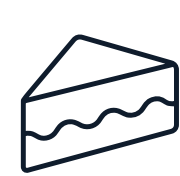
Se recomienda agitar la cubeta de la freidora durante la cocción para que el contenido se haga lo más homogéneo posible.



10 min



20 min



2 raciones

Aritos de cebolla

Ingredientes

- 1 cebolla blanca cortada en rodajas.
- 90 g de pan crujiente molido o migas de pan.
- 2 g de pimentón.
- 5 g de sal.
- 2 huevos batidos.
- 230 ml de suero de leche.
- 60 g de harina de todo uso.
- Aceite en aerosol.

Pasos a seguir

1

Cortar la cebolla en rodajas y separar las capas en anillos/aros.

2

Mezclar el pan, el pimentón y la sal en un recipiente. En otro recipiente, batir los huevos y el suero de leche hasta que la mezcla sea homogénea.

3

Sumergir cada aro de cebolla en la harina, después en los huevos batidos y finalmente en la mezcla de pan.

4

Precalentar la freidora durante 5 minutos a 190°C.

5

Colocar los aros en la freidora y rociar abundantemente con aceite en aerosol. A continuación, cocinar a 190°C durante 10 minutos o hasta que se doren.

6

Se recomienda agitar y rociar con aceite en aerosol a mitad de la cocción para que se hagan de forma uniforme.