

Asegúrate de leer las instrucciones adjuntas de Ninja® antes de usar tu unidad.

# NINJA®

## FREIDORA DE AIRE MAX

### GUÍA DE INICIO RÁPIDO Y RECETAS



TABLAS DE COCCIÓN Y 20 RECETAS IRRESISTIBLES



# Índice

Cómo usar las funciones de tu freidora de aire	1
Consejos y trucos	2
Tablas de cocción	3
Entrantes y acompañamientos	6
Platos principales	15
Postres	25

## Símbolos

**V** Apto para vegetarianos.



**Cooking  
Circle.com**



ESCANEA  
PARA VER  
MÁS RECETAS

## CÓMO USAR LAS FUNCIONES DE TU FREIDORA DE AIRE

### 6 PROGRAMAS DE COCCIÓN

<b>MAX CRISP (GRATINAR)</b> <hr style="width: 20px; margin: 5px auto;"/> <p>Consigue platos mucho más crujientes y crocantes.</p>	<b>AIR FRY (FREÍR CON AIRE)</b> <hr style="width: 20px; margin: 5px auto;"/> <p>Disfruta de platos crujientes sin frituras y de forma saludable.</p>	<b>ROAST (ASAR)</b> <hr style="width: 20px; margin: 5px auto;"/> <p>Platos asados tradicionalmente preparados en el horno sin la placa de gratinar.</p>
<b>BAKE (HORNEAR)</b> <hr style="width: 20px; margin: 5px auto;"/> <p>Hornea tus platos favoritos tradicionalmente preparados en el horno.</p>	<b>REHEAT (RECALENTAR)</b> <hr style="width: 20px; margin: 5px auto;"/> <p>Perfecto para recuperar las sobras.</p>	<b>DEHYDRATE (DESHIDRATAR)</b> <hr style="width: 20px; margin: 5px auto;"/> <p>Elimina lentamente y con suavidad la humedad de los alimentos para elaborar deliciosos aperitivos caseros.</p>

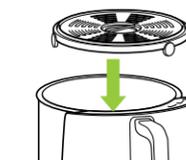
Sabemos que los ingredientes y los gustos varían de un país a otro, así que hemos adaptado algunas recetas cuando ha sido necesario. Por este motivo, es posible que algunas de las recetas en tu idioma no coincidan con las del resto de idiomas.

## AIR FRY (FREÍR CON AIRE)

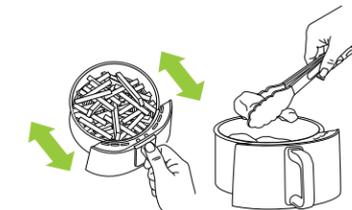
**PREHEAT (PRECALENTAR)**  
Para obtener mejores resultados de cocción y de gratinado, precalienta siempre tu freidora de aire Ninja® durante 3 minutos.



**PLACA DE GRATINAR**  
La placa de gratinar favorece el dorado general. Te recomendamos que la uses siempre que vayas a freír con aire.



**AGITAR O REMOVE**  
Para obtener los mejores resultados, agita con frecuencia los alimentos o remuévelos con unas pinzas con punta de silicona para que queden tan crujientes como quieras.



## AIR FRY (FREÍR CON AIRE): CONSEJOS Y TRUCOS



### AGITAR, AGITAR, AGITAR

Controla la comida y agita el cajón con frecuencia para obtener un dorado uniforme.



### ADAPTAR RECETAS PARA HORNO

Adapta las recetas para horno usando la función Roast (asar) o Bake (hornear) y reduciendo 10 °C la temperatura. Controla la comida con frecuencia para evitar que se pase de cocción.



### FREÍR CON AIRE INGREDIENTES FRESCOS

Para obtener los mejores resultados con verduras frescas, añadir al menos 1 cucharada sopera de aceite es una buena norma general, pero puedes usar más o menos para que la comida quede tan crujiente como quieras.



### FIJAR LOS ALIMENTOS

Para que los alimentos ligeros no se vuelen con el aire del ventilador, fíjalos con palillos.



### PARADA E INICIO AUTOMÁTICOS

La unidad se parará automáticamente cuando se retire el cajón y reanudará la cocción en cuanto se vuelva a colocar.



### RECETAS DE ESTILO LIBRE

Si estás cocinando menos comida de la que indica la receta, recuerda reducir también el tiempo de cocción. Si estás cocinando algo más, aumenta el tiempo de cocción. Controla la comida con frecuencia.



### NO ABARROTAR

Coloca los ingredientes de forma uniforme y sepáralos para garantizar un dorado homogéneo.



### DORADO MÁS UNIFORME

Usa un pulverizador de aceite o un aceite en spray para cubrir los ingredientes de forma homogénea y obtener un dorado más uniforme.

## DEHYDRATE (DESHIDRATAR): CONSEJOS Y TRUCOS



### CORTAR EN RODAJAS

Usa una mandolina para cortar la fruta y la verdura en rodajas finas del mismo grosor. Las rodajas de fruta y verdura deben cortarse todo lo fino que se pueda sin que se rompan.



### SECAR ANTES DE DESHIDRATAR

Seca suavemente la fruta y la verdura todo lo que puedas antes de meterlas en el cajón.



### RETIRAR LA GRASA

Antes de deshidratar carne de ternera o de ave, asegúrate de retirar toda la grasa, ya que no se seca y podría estropearse.



### ¿DURANTE CUÁNTO TIEMPO DESHIDRATAR?

La mayoría de frutas y verduras tardan entre 6 y 8 horas, mientras que la cecina tarda entre 5 y 7 horas. Cuanto más tiempo deshidrates los ingredientes, más crujientes quedarán.



### PREVENIR LA OXIDACIÓN

Las frutas como las manzanas y las peras se oxidan rápidamente cuando se cortan. Para retrasar el proceso de oxidación, sumérgelas en agua con un chorrito de limón durante 5 minutos.



### NO SOLAPAR

Coloca los ingredientes en horizontal y sin dejar mucha distancia entre ellos para aprovechar el espacio. Asegúrate de que los trozos no se solapen ni se apilen.



### PASTEURIZAR CECINA

Termina de cocinar las carnes y pescados deshidratados usando la función Roast (asar) a 160 °C durante 1 minuto para completar su pasteurización.



### ALMACENAMIENTO

Para maximizar el periodo de conservación, almacena los alimentos deshidratados en un recipiente hermético a temperatura ambiente hasta 2 semanas.

## Tabla de cocción del programa Air Fry (freír con aire)

Usa estos tiempos de cocción como guía, ajustándolos a tus preferencias.

INGREDIENTE	CANTIDAD	PREPARACIÓN	AÑADIR ACEITE	TEMP.	TIEMPO DE COCCIÓN
<b>VERDURAS</b>					
Espárragos	2 manojos (500 g)	Enteros, tallos cortados	2 cucharaditas	200 °C	11-13 min
Remolacha	6 pequeñas o 4 grandes (1 kg)	Enteros	No	200 °C	45-60 min
Pimientos morrones	4 pimientos (600 g)	Enteros	No	200 °C	26-30 min
Brócoli	1 cabeza (350 g)	Cortado en ramilletes de 2,5 cm	1 cucharada	200 °C	13-16 min
Coles de Bruselas	1 kg	Cortadas en mitades, quitar el tallo	1 cucharada	200 °C	18-22 min
Calabaza	1 kg	Cortada en trozos de 2,5 cm	1 cucharada	200 °C	23-26 min
Zanahorias	1 kg	Peladas y cortadas en trozos de 1,5 cm	1 cucharada	200 °C	20-24 min
Coliflor	2 cabezas (800 g)	Cortado en ramilletes de 2,5 cm	2 cucharadas	200 °C	20-24 min
Maíz en mazorca	4	Mazorcas enteras, peladas	1 cucharada	200 °C	12-15 min
Calabacín	1 kg	Cortado en cuartos a lo largo, luego, cortado en trozos de 2,5 cm	1 cucharada	200 °C	18-20 min
Judías verdes	400 g	Cortadas	1 cucharada	200 °C	12-14 min
Col rizada (para chips)	200 g	Cortada en trozos, sin tallos	No	150 °C	8-10 min
Champiñones	250 g	Enjuagados, cortados en cuartos	1 cucharada	200 °C	10-12 min
Patatas King Edward, Maris Piper o Russet	1 kg	Cortadas en gajos de 2,5 cm	1 cucharada	200 °C	20-25 min
	500 g	Patatas cortadas a mano*, finas	1/2-3 cucharadas de aceite vegetal	200 °C	20-24 min
	1 kg	Patatas cortadas a mano*, gruesas	1/2-3 cucharadas de aceite vegetal	200 °C	23-26 min
Boniatos	4 enteras (185-250 g)	Pinchadas con tenedor 3 veces	No	200 °C	30-35 min
	1 kg	Cortados en trozos de 2,5 cm	1 cucharada	200 °C	20-24 min
185-250 g	Pinchados con tenedor 3 veces	No	200 °C	30-35 min	
<b>CARNE DE AVE</b>					
Pechugas de pollo	2 (250 g cada una)	Con hueso	Pincladas en aceite	190 °C	25-35 min
	2 (150-200 g)	Deshuesadas	Pincladas en aceite	190 °C	18-22 min
Muslos de pollo	4 (125-150 g cada uno)	Con hueso	Pinclados en aceite	200 °C	22-28 min
	4 (100-125 g cada uno)	Deshuesados	Pinclados en aceite	200 °C	18-22 min
Alas de pollo	1 kg	Muslos y alas	1 cucharada	200 °C	22-26 min
<b>PESCADO Y MARISCOS</b>					
Pasteles de pescado	2 (300 g)	No	Pinclados en aceite	180 °C	12-15 min
Filetes de salmón	2 (130 g cada uno)	No	Pinclados en aceite	200 °C	10-13 min
Langostinos	U16	Enteros, pelados, con las colas	1 cucharada	200 °C	9-11 min
<b>TERNERA</b>					
Hamburguesas	4 (125 g cada una)	2,5 cm de grosor	No	190 °C	8-10 min
Filetes	2 (225 g cada uno)	Enteros	No	200 °C	10-20 min

\*Después de cortar las patatas, ponlas de remojo en agua fría durante al menos 30 minutos para eliminar el almidón innecesario. Sécalas suavemente.

Cuanto más secas estén, mejor será los resultados.

Para obtener los mejores resultados, agita o remueve con frecuencia.

Te recomendamos que controles con frecuencia tus alimentos y que los agites o remuevas para garantizar los resultados deseados.

Agita tus alimentos



remuévelos con unas pinzas con punta de silicona



## Tabla de tiempos del programa Air Fry (freír con aire), continuación

Usa estos tiempos de cocción como guía, ajustándolos a tus preferencias.

INGREDIENTE	CANTIDAD	PREPARACIÓN	AÑADIR ACEITE	TEMP.	TIEMPO DE COCCIÓN
<b>CERDO</b>					
Beicon	4 lonchas	No	No	180 °C	8-10 min
Chuletas de cerdo	2 cortes gruesos, con hueso (250 g cada una)	Con hueso	Pinceladas en aceite	190 °C	14 min
	4 deshuesadas (120 g cada una)	Deshuesadas	Pinceladas en aceite	190 °C	14-17 min
Solomillos de cerdo	2 (350-500 g)	Enteros	Pincelados en aceite	190 °C	25-30 min
Salchichas	6 (300 g)	Enteros	No	200 °C	8-10 min
<b>ALIMENTOS CONGELADOS</b>					
Escalopes de pollo	5	No	No	200 °C	18-21 min
Nuggets de pollo	1 kg (aprox. 50 nuggets)	No	No	200 °C	20-22 min
Filetes de pescado	4 (440 g)	No	No	200 °C	14-16 min
Palitos de pescado	10 (280 g)	No	No	200 °C	12-14 min
Patatas fritas	1 kg	No	No	190 °C	20-22 min
Patatas fritas	500 g	No	No	180 °C	20-22 min
Champiñones empanados	300 g	No	No	170 °C	15-18 min
Bolas rellenas	12 (310 g)	No	Pinceladas en aceite	160 °C	18-20 min
Rollitos de salchicha	24 (400 g)	Pincelados con huevo batido	No	200 °C	12-13 min
Aros de cebolla	375 g	No	No	180 °C	12 min
BONIATO FRITO	500 g	No	No	190 °C	20-22 min
Patatas hash browns	1 kg	No	No	180 °C	20 min

## Tabla de cocción del programa Max Crisp (gratinar)

INGREDIENTE	CANTIDAD	PREPARACIÓN	AÑADIR ACEITE	TIEMPO DE COCCIÓN
<b>ALIMENTOS CONGELADOS</b>				
Nuggets de pollo	24 (350 g)	No	No	9 min
Patatas fritas	500 g	No	No	15 min
Patatas fritas	1 kg	No	No	25 min
Alas de pollo	1 kg	No	1 cucharada	25 min
Palitos de mozzarella	700 g	No	No	6-8 min

**NOTA** No hay disponible ni es necesario el ajuste de temperatura al usar la función Max Crisp (gratinar).

## Tabla del programa Dehydrate (deshidratar)

INGREDIENTES	PREPARACIÓN	TEMP.	TIEMPO DE DESHIDRATACIÓN
<b>FRUTAS Y VERDURAS</b>			
Manzanas	Sin corazón, cortadas en rodajas de 3 mm, enjuagadas en agua con limón y secadas sin frotar	60 °C	7-8 horas
Espárragos	Cortados en trozos de 2,5 cm, escaldados	60 °C	6-8 horas
Plátanos	Pelados, cortados en rodajas de 3 mm	60 °C	8-10 horas
Remolacha	Pelada, cortada en rodajas de 3mm	60 °C	6-8 horas
Berenjena	Pelada, cortada en rodajas de 3 mm , escaldada	60 °C	6-8 horas
Hierbas frescas	Enjuagadas, secadas sin frotar, sin tallos	60 °C	4 horas
Raíz de jengibre	Cortada en rodajas de 3 mm	60 °C	6 horas
Mangos	Pelados, cortados en rodajas de 3 mm deshuesado	60 °C	6-8 horas
Champiñones	Limpado con un cepillo blando (no lavar)	60 °C	6-8 horas
Piña	Pelada, descorazonada, cortada en rodajas de 3 mm - 1,25 cm	60 °C	6-8 horas
Fresas	Cortadas en mitades o en rodajas de 1,25 cm	60 °C	6-8 horas
Tomates	Cortados en rodajas de 3 mm o rallados; cocer al vapor si se piensa rehidratar	60 °C	6-8 horas
<b>CARNE, AVES Y PESCADO</b>			
Cecina de vaca	Cortar en lonchas de 6 mm, marinadas durante toda la noche	70 °C	5-7 horas
Cecina de pollo	Cortar en lonchas de 6 mm, marinadas durante toda la noche	70 °C	5-7 horas
Cecina de pavo	Cortar en lonchas de 6 mm, marinadas durante toda la noche	70 °C	5-7 horas
Cecina de salmón	Cortar en lonchas de 6 mm, marinadas durante toda la noche	70 °C	3-5 horas

Para obtener los mejores resultados, agita o remueve con frecuencia.

Te recomendamos que controles con frecuencia tus alimentos y que los agites o remuevas para garantizar los resultados deseados.

Agita tus alimentos



remuévelos con unas pinzas con punta de silicona



## PATATAS A LA GRIEGA



**PREP.:** 10 MINUTOS | **COCCIÓN:** 18 MINUTOS | **PROGRAMA:** AIR FRY (FREÍR CON AIRE)

### INGREDIENTES

450 g de patatas rojas, cortadas en cuartos  
2 cucharadas de aceite de oliva  
1 cucharadita de sal  
2 cucharaditas de orégano seco  
2 cucharaditas de pimienta negra  
1 cucharadita de paprika (pimiento rojo molido)  
60 g de cebolla roja picada  
120 g de queso feta desmenuzado  
1 tomate picado  
30 g de aceitunas negras en rodajas  
2 cucharadas de zumo de limón  
Eneldo fresco para decorar

### INSTRUCCIONES

- 1 Introduce la placa de gratinar en el cajón y el cajón en la unidad. Precalienta la unidad seleccionando AIR FRY (FREÍR CON AIRE), ajusta la temperatura a 200 °C y el tiempo a 3 minutos. Selecciona START/STOP (INICIAR/DETENER) para iniciar.
- 2 En un recipiente grande, mezcla las patatas con aceite de oliva, sal, orégano, pimienta y paprika (pimiento rojo molido).
- 3 Pon las patatas en el cajón y vuelve a introducirlo.
- 4 Selecciona AIR FRY (FREÍR CON AIRE), ajusta la temperatura a 200 °C y el tiempo a 18 minutos. Selecciona START/STOP (INICIAR/DETENER) para iniciar. Agita el cajón cuando haya pasado la mitad del tiempo de cocción.
- 5 Pasados 13 minutos, saca el cajón y añade cebolla roja. Agita para mezclar. Vuelve a introducir el cajón para reanudar la cocción.
- 6 Cuando haya finalizado la cocción, pasa las patatas a un recipiente. Añade queso feta, tomate, aceitunas y zumo de limón y mézclalo todo. Adorna con eneldo fresco y sirve.

## ZANAHORIAS Y GUISANTES ASADOS CON MANTEQUILLA, MIEL Y HIERBAS



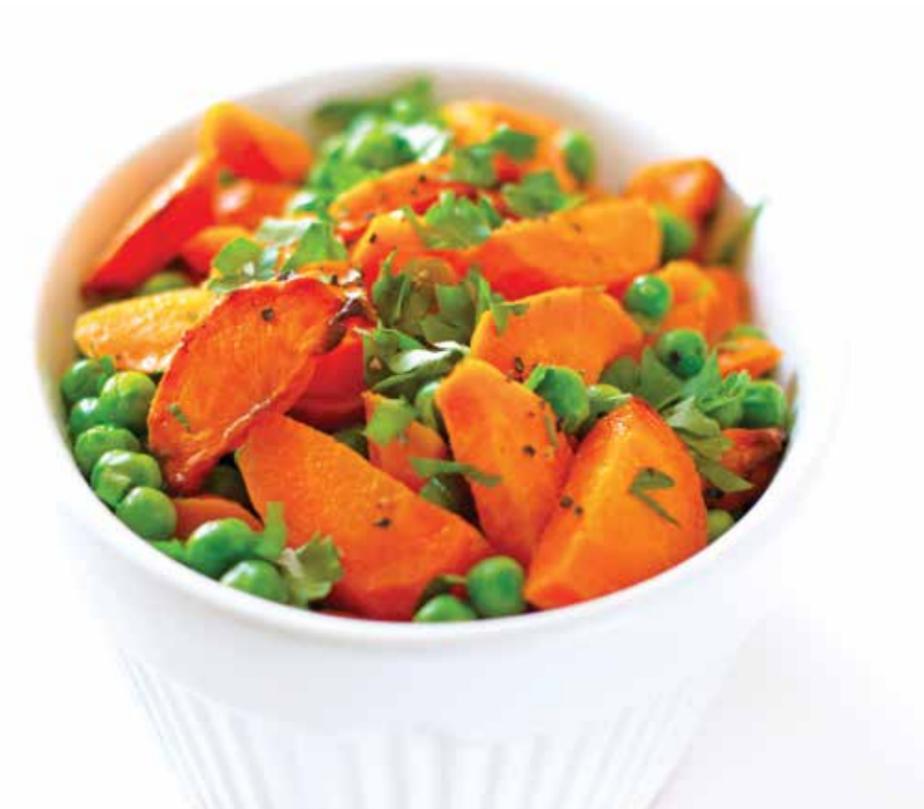
**PREP.:** 10 MINUTOS | **COCCIÓN:** 20 MINUTOS | **PROGRAMA:** AIR FRY (FREÍR CON AIRE)

### INGREDIENTES

8 zanahorias cortadas a la mitad y luego, en medias lunas  
1 cucharada de aceite de oliva  
Sal marina en escamas, al gusto  
Pimienta recién molida al gusto  
200 gr de guisantes congelados  
1 cucharada de mantequilla  
1 cucharada de miel  
1 guindilla roja sin semillas y cortada en rodajas fijas  
5 g de perejil picado

### INSTRUCCIONES

- 1 Introduce la placa de gratinar en el cajón y colócalo en la unidad. Precalienta la unidad seleccionando AIR FRY (FREÍR CON AIRE), ajusta la temperatura a 180 °C y el tiempo a 3 minutos. Selecciona START/STOP (INICIAR/DETENER) para iniciar.
- 2 En un recipiente grande, mezcla las zanahorias con aceite, sal y pimienta.
- 3 Una vez que la unidad se haya precalentado, saca el cajón y pon las zanahorias en la placa de gratinar. Selecciona AIR FRY (FREÍR CON AIRE), ajusta la temperatura a 180 °C y el tiempo a 20 minutos. Selecciona START/STOP (INICIAR/DETENER) para iniciar.
- 4 Pasados 15 minutos, saca el cajón y añade los guisantes, la mantequilla y la miel. Agítalo bien. Luego, vuelve a colocarlo en la unidad y cocina durante 5 minutos más.
- 5 Cuando haya finalizado la cocción, espolvorea perejil sobre las zanahorias, condiméntalas a tu gusto y sírvelas.



## VERDURAS MEDITERRÁNEAS VARIADAS CON VINAGRETA



**PREP.:** 10 MINUTOS | **COCCIÓN:** 15 MINUTOS | **PROGRAMA:** AIR FRY (FREÍR CON AIRE)

### INGREDIENTES

1 pimiento rojo cortado en tiras de 3 cm  
1 pimiento amarillo cortado en tiras de 3 cm  
2 calabacines medianos cortados en tiras de 2 cm  
1 cebolla roja mediana, pelada y cortada en rodajas de 5 cm  
5 dientes de ajo, pelados y picados  
2 cucharadas de aceite de oliva, separadas  
Sal marina en escamas, al gusto  
Pimienta recién molida al gusto  
1 cucharadita de vinagre de vino tinto  
1 cucharada de alcaparras  
1/4 de cucharadita guindilla en copos  
Albahaca fresca cortada

### INSTRUCCIONES

- 1 Introduce la placa de gratinar en el cajón y colócalo en la unidad. Precalienta la unidad seleccionando AIR FRY (FREÍR CON AIRE), ajusta la temperatura a 180 °C y el tiempo a 3 minutos. Selecciona START/STOP (INICIAR/DETENER) para iniciar.
- 2 En un recipiente grande, pon el pimiento rojo, el pimiento amarillo, los calabacines, la cebolla roja, los ajos, 1 cucharada de aceite de oliva, sal marina y pimienta negra. Mezcla bien.
- 3 Una vez que la unidad se haya precalentado, saca el cajón y pon las verduras en la placa de gratinar. Vuelve a colocar el cajón en la unidad y selecciona AIR FRY (FREÍR CON AIRE). Ajusta la temperatura a 180 °C y el tiempo a 15 minutos y selecciona START/STOP (INICIAR/DETENER) para iniciar.
- 4 Cuando haya finalizado la cocción, saca el cajón y pon las verduras en un gran recipiente con vinagre, el resto del aceite, las alcaparras, la guindilla en copos y la albahaca. Mézclalo todo bien y ajusta el aliño a tu gusto.

## NUGGETS DE POLLO CON SALSA PARA MOJAR DE MOSTAZA Y MIEL



**PREP.:** 30 MINUTOS | **COCCIÓN:** 30 MINUTOS | **PROGRAMA:** AIR FRY (FREÍR CON AIRE)

### INGREDIENTES

2 huevos, batidos  
2 cucharaditas de mostaza  
1 cucharada de salsa picante  
Sal marina en escamas, al gusto  
Pimienta recién molida, al gusto  
60 g de harina común  
2 cucharadas de sazónador para barbacoa  
500 g de pechuga de pollo cortada en trozos pequeños de 3-4 cm  
200 gr de pan rallado  
Aceite en spray

### SALSA PARA MOJAR

50 g de mayonesa  
50 g de yogur griego  
3 cucharadas de mostaza de Dijon  
Una pizca de salsa picante

### INSTRUCCIONES

- 1 En un recipiente poco profundo, mezcla los huevos, la mostaza, la sal marina y la pimienta al gusto con la salsa picante. En otro recipiente, mezcla la harina con el sazónador para barbacoa y adereza con sal y pimienta al gusto. Pon el pan rallado en un tercer recipiente poco profundo.
- 2 Trabajando en tandas, en primer lugar, pasa las piezas de pollo por la mezcla de la harina. Sacude para eliminar el exceso de harina. Después, pasa el pollo por la mezcla del huevo y cúbrelo uniformemente. Por último, pásalo por el pan rallado y gíralo hasta que esté cubierto por todas partes.
- 3 Repite el paso 2 hasta que todos los nuggets estén empanados. Después, rocía el pollo con aceite en spray abundantemente.
- 4 Introduce la placa de gratinar en el cajón y colócalo en la unidad. Precalienta la unidad seleccionando AIR FRY (FREÍR CON AIRE), ajusta la temperatura a 180 °C y el tiempo a 3 minutos. Selecciona START/STOP (INICIAR/DETENER) para iniciar.
- 5 Una vez que la unidad se haya precalentado, saca el cajón y pon la 1/2 de los nuggets de pollo en la placa para gratinar. Vuelve a introducir el cajón, selecciona AIR FRY (FREÍR CON AIRE), ajusta la temperatura a 180 °C y el tiempo a 15 minutos. Selecciona START/STOP (INICIAR/DETENER) para iniciar.
- 6 Cocina el pollo durante 15 minutos, moviéndolo de vez en cuando.
- 7 Repite los pasos 5 y 6 con el resto del pollo.
- 8 Mientras el pollo se va cocinando, mezcla los ingredientes para la salsa para mojar. Cuando haya finalizado la cocción, sirve los nuggets con la salsa.

**CONSEJO:**  
Para variar el empanado de los nuggets, puedes sustituir el pan rallado por copos de maíz triturado en el paso 1.



## PALITOS DE ESPÁRRAGOS CRUJIENTES



**PREP.:** 15 MINUTOS | **COCCIÓN:** 8 MINUTOS | **PROGRAMA:** AIR FRY (FREÍR CON AIRE)

### INGREDIENTES

60 g de harina común  
1 1/2 cucharaditas de sal marina  
2 huevos ligeramente batidos  
120 g de pan rallado aderezado  
60 g de queso parmesano rallado o su equivalente vegetariano  
1 manojo de espárragos grandes, cortados  
Aceite en spray

### SALSA SRIRACHA

2 cucharadas de sriracha  
60 ml de aderezo ranchero  
1 cucharadita de zumo de lima

### INSTRUCCIONES

- 1 Pon la harina y la sal en un recipiente no muy hondo o en un plato y remueve hasta mezclar bien. Pon los huevos en otro recipiente. Pon el pan rallado y el queso parmesano en un tercer recipiente y remueve hasta mezclar bien.
- 2 Trabajando en pequeñas tandas, ve rociando los espárragos con aceite en spray y pasándolos por la harina. Sacude para eliminar el exceso de harina. Después, pasa los espárragos por el huevo. A continuación, empana los espárragos con la mezcla del pan rallado, asegurándote de que quedan cubiertos por todas partes. Coloca los espárragos empanados en una bandeja o un plato.
- 3 Introduce la placa de gratinar en el cajón y luego el cajón en la unidad. Precalienta la unidad seleccionando AIR FRY (FREÍR CON AIRE), ajusta la temperatura a 200 °C y el tiempo a 3 minutos. Selecciona START/STOP (INICIAR/DETENER) para iniciar.
- 4 Cuando la unidad esté precalentada, coloca los espárragos en la placa de gratinar en una sola capa (si parece que no van a caber, reserva los que sobren). Rocía con aceite en spray y vuelve a introducir el cajón.
- 5 Selecciona AIR FRY (FREÍR CON AIRE), ajusta la temperatura a 200 °C y el tiempo a 8 minutos. Selecciona START/STOP (INICIAR/DETENER) para iniciar.
- 6 Pasados 4 minutos, saca el cajón y agita los espárragos o remuévelos con unas pinzas con punta de silicona. Vuelve a introducir el cajón para reanudar la cocción.
- 7 Mientras los espárragos se van cocinando, mezcla todos los ingredientes para la salsa para mojar en un recipiente. Si han sobrado espárragos, repite los pasos 4-6.
- 8 Cuando haya finalizado la cocción, sirve los espárragos inmediatamente con la salsa para mojar.



## ALITAS DE POLLO CRUJIENTES



**PREP.:** 5 MINUTOS | **COCCIÓN:** 24 MINUTOS | **PROGRAMA:** MAX CRISP (GRATINAR)

### INGREDIENTES

1 kg de alitas de pollo crudas congeladas  
1 cucharada de aceite vegetal  
1 cucharada de sal marina  
1 cucharadita de pimienta negra

### INSTRUCCIONES

- 1 Introduce la placa de gratinar en el cajón y el cajón en la unidad. Precalienta la unidad seleccionando MAX CRISP (GRATINAR) y ajusta el tiempo a 3 minutos. Selecciona START/STOP (INICIAR/DETENER) para iniciar.
- 2 En un recipiente, mezcla las alitas de pollo con aceite, sal y pimienta. Cuando la unidad esté precalentada, coloca las alitas en la placa de gratinar y vuelve a introducir el cajón.
- 3 Selecciona MAX CRISP (GRATINAR) y ajusta el tiempo a 24 minutos. Selecciona START/STOP (INICIAR/DETENER) para iniciar.
- 4 Pasados 12 minutos, remueve las alitas con unas pinzas con punta de silicona. Vuelve a introducir el cajón para reanudar la cocción.
- 5 Cuando haya finalizado la cocción, cubre las alitas con el condimento que quieras y sírvelas.

### CONDIMENTOS

**Mostaza de Dijon con miel:** bate bien 60 ml de mostaza de Dijon, 60 ml de mayonesa y 2 cucharadas de miel. Sirve con las alitas cuando estén cocinadas.

**Pimienta y limón:** antes de cocinar las alitas, adérezalas con 2 cucharadas de limón deshidratado y pimienta, además de con el aceite, la sal y la pimienta. Cocina las alitas según indican las instrucciones.

**Salsa búfalo:** bate bien 60 ml de salsa picante con 2 cucharadas de mantequilla derretida. Mezcla las alitas con la salsa cuando estén cocinadas y sírvelas con un aderezo de queso azul.

**Salsa de soja, sésamo y jengibre:** bate bien 60 ml de salsa de soja, 60 ml de vinagre de arroz, 2 cucharadas de azúcar moreno, 2 cucharadas de jengibre molido, 1 cucharada de semillas de sésamo tostado y 1 cucharada de maicena. Mezcla las alitas con la salsa cuando estén cocinadas.

**Miel, sriracha y lima:** bate bien 2 cucharadas de salsa sriracha, 2 cucharadas de zumo de lima recién exprimido, 2 cucharadas de miel, 2 cucharadas de vinagre de arroz y 1 cucharada de azúcar. Mezcla las alitas con la salsa cuando estén cocinadas.



## CIRUELAS PASAS CON BEICON



**PREP.:** 10 MINUTOS | **COCCIÓN:** 13 MINUTOS | **PROGRAMA:** AIR FRY (FREÍR CON AIRE)

### INGREDIENTES

500 gr de ciruelas pasas sin hueso (45 unidades)  
23 lonchas de beicon (de 3 mm de grosor)  
Palillos

### INSTRUCCIONES

- 1 Corta las lonchas de beicon por la mitad y envuelve cada ciruela pasa en media loncha. Sujeta cada rollito con un palillo.
- 2 Introduce la placa de gratinar en el cajón y el cajón en la unidad. Selecciona AIR FRY (FREÍR CON AIRE), ajusta la temperatura a 200 °C y el tiempo a 13 minutos. Pulsa START/STOP (INICIAR/DETENER) para iniciar y deja que la unidad se precaliente durante 3 minutos.
- 3 Cuando la unidad se haya precalentado, coloca las ciruelas pasas con el beicon en la placa de gratinar en el cajón, y vuelve a introducirlo en la unidad principal.
- 4 Pasados 2 minutos, saca el cajón de la unidad y agita las ciruelas pasas o remuévelas con unas pinzas con punta de silicona. Vuelve a introducir el cajón para reanudar la cocción.
- 5 Pasados 8 minutos, coloca las ciruelas pasas en una bandeja para disfrutarlas inmediatamente.

#### CONSEJO:

Antes de envolver las ciruelas con el beicon, puedes sumergirlas en sidra durante 30 minutos para darles más sabor.



## PATATAS Y CEBOLLAS EN RODAJAS



**PREP.:** 15 MINUTOS | **REMOJO:** 45 MINUTOS | **COCCIÓN:** 60 MINUTOS  
**PROGRAMA:** AIR FRY (FREÍR CON AIRE)

### INGREDIENTES

1 kg de patatas cortadas en rodajas de 4-5 mm de grosor, divididas en dos partes  
200 g de cebollas amarillas peladas y picadas, divididas en dos partes  
2 cucharadas de aceite vegetal, dividido  
Sal y pimienta al gusto

### INSTRUCCIONES

- 1 Pon las patatas preparadas de remojo en agua fría durante 45 minutos para eliminar el exceso de almidón.
- 2 Introduce la placa de gratinar en el cajón y, a continuación, colócalo en la unidad. Selecciona AIR FRY (FREÍR CON AIRE), ajusta la temperatura a 170 °C y el tiempo a 30 minutos. Pulsa START/STOP (INICIAR/DETENER) para iniciar y deja que la unidad se precaliente durante 3 minutos.
- 3 Seca 500 g de patatas con un paño hasta que estén muy secas. Ponlas en un recipiente grande con ½ cucharada de aceite vegetal. Remueve bien para que todas las patatas se mezclen con el aceite.
- 4 Una vez que la unidad se haya precalentado, pon las patatas y las cebollas en la placa de gratinar. Pasados 5 minutos, saca el cajón de la unidad y agita las patatas o remuévelas con unas pinzas con punta de silicona. Vuelve a introducir el cajón para reanudar la cocción.
- 5 Pasados 15 minutos, pon las patatas fritas en otro recipiente y continúa con la siguiente tanda de patatas y cebollas desde el punto 3.
- 6 Una vez que todas las patatas y las cebollas se hayan terminado de freír con aire, ponlas todas juntas en el mismo recipiente grande y añade una cucharada de aceite vegetal. Selecciona AIR FRY (FREÍR CON AIRE), ajusta la temperatura a 190 °C y el tiempo a 30 minutos. Pulsa START/STOP (INICIAR/DETENER) para iniciar y deja que la unidad se precaliente durante 3 minutos.
- 7 Una vez que la unidad se haya precalentado, pon todas las patatas en el cajón y reanuda la cocción.
- 8 Pasados 5 minutos, saca el cajón de la unidad y agita las patatas y las cebollas. Vuelve a introducir el cajón para reanudar la cocción.
- 9 Cuando haya finalizado la cocción, salpimenta y sirve inmediatamente.

#### CONSEJO:

en lugar de aceite vegetal, puedes usar grasa de pato y añadir perejil al final para recrear unas patatas sarladaise.



## GAJOS DE BONIATO



**PREP.:** 15 MINUTOS | **REMOJO:** 45 MINUTOS | **COCCIÓN:** 60 MINUTOS  
**PROGRAMA:** AIR FRY (FREÍR CON AIRE)

### INGREDIENTES

1 kg de boniatos pelados, cortados en gajos de 3 cm, divididos en dos partes  
3 cucharadas de aceite vegetal, dividido  
2 cucharadas de paprika (pimiento rojo molido), divididas  
½ cucharada de tomillo fresco  
1 cucharadita de comino molido, dividido  
½ cucharadita de sal

### INSTRUCCIONES

- 1 Pon los boniatos preparados de remojo en agua fría durante 45 minutos para eliminar el exceso de almidón.
- 2 Introduce la placa de gratinar en el cajón y el cajón en la unidad. Selecciona AIR FRY (FREÍR CON AIRE), ajusta la temperatura a 150 °C y el tiempo a 43 minutos. Pulsa START/STOP (INICIAR/DETENER) para iniciar y deja que la unidad se precaliente durante 3 minutos.
- 3 Seca 500 g de boniatos con un paño hasta que estén muy secos. Ponlos en un recipiente grande con 1 cucharada de aceite vegetal y 1 cucharada de paprika (pimiento rojo molido). Remueve bien para que todos los boniatos se mezclen bien.
- 4 Una vez que la unidad se haya precalentado, pon los gajos en la placa de gratinar. Pasados 5 minutos, saca el cajón de la unidad y agita los gajos o remuévelos con unas pinzas con punta de silicona. Vuelve a introducir el cajón para reanudar la cocción.
- 5 Pasados 20 minutos, pon los gajos en otro recipiente y continúa cocinando la siguiente tanda de 500 g de boniato desde el punto 3.
- 6 Una vez que todos los gajos se hayan terminado de freír con aire, ponlos todos juntos en el mismo recipiente grande y añade una cucharada de aceite vegetal con el tomillo, la sal y el comino. Selecciona AIR FRY (FREÍR CON AIRE), ajusta la temperatura a 200 °C y el tiempo a 20 minutos. Pulsa START/STOP (INICIAR/DETENER) para iniciar y deja que la unidad se precaliente durante 3 minutos.
- 7 Una vez que la unidad se haya precalentado, pon todos los gajos en el cajón y reanuda la cocción.
- 8 Pasados 5 minutos, saca el cajón de la unidad y agita los gajos. Vuelve a introducir el cajón para reanudar la cocción.
- 9 Cuando haya finalizado la cocción, sirve inmediatamente.



## QUESADILLAS CON SALSA



**PREP.:** 15 MINUTOS | **COCCIÓN:** 20 MINUTOS | **PROGRAMA:** AIR FRY (FREÍR CON AIRE)

### INGREDIENTES

150 g de queso cheddar rallado  
150 g de queso gouda ahumado, sin corteza y rallado  
2 cebolletas, cortadas en rodajas finas  
40 g de aceitunas negras en rodajas  
5 g de cilantro fresco, troceado  
10 tortillas de harina (16 cm)  
1 envase (180 g) de crema de queso  
Aceite en spray  
Salsa lista para usar, para servir  
Guacamole, para servir  
Crema agria, para servir  
Salsa picante, para servir

### INSTRUCCIONES

- 1 En un recipiente grande, pon el cheddar, el gouda, las cebollas, las aceitunas y el cilantro y mezcla bien.
- 2 Introduce la placa de gratinar en el cajón y el cajón en la unidad. Precalienta la unidad seleccionando AIR FRY (FREÍR CON AIRE), ajusta la temperatura a 180 °C y el tiempo a 3 minutos. Selecciona START/STOP (INICIAR/DETENER) para iniciar.
- 3 Mientras la unidad se va precalentando, extiende las tortillas en una superficie plana limpia, rocíalas con aceite por un lado y dales la vuelta. Unta uniformemente 1 cucharada de crema de queso en cada tortilla.
- 4 Distribuye uniformemente la mezcla de quesos en cinco tortillas. A continuación, cúbrealas con las 5 tortillas restantes, con la parte untada con la crema de queso hacia dentro y la parte untada de aceite hacia fuera.
- 5 Una vez que la unidad se haya precalentado, saca el cajón y coloca una quesadilla en la placa de gratinar. Vuelve a introducir el cajón en la unidad y selecciona AIR FRY (FREÍR CON AIRE). Ajusta la temperatura a 180 °C y el tiempo a 20 minutos. Selecciona START/STOP (INICIAR/DETENER) para iniciar.
- 6 Pasados 2 minutos, saca el cajón y dale la vuelta a la quesadilla usando unas pinzas con punta de silicona. Vuelve a colocar el cajón en la unidad y cocina durante 2 minutos más.
- 7 Pasados 4 minutos en total, saca el cajón de la unidad y retira la quesadilla de la placa de gratinar usando unas pinzas con punta de silicona.
- 8 Repite el proceso con las 4 quesadillas restantes.
- 9 Cuando haya finalizado la cocción, corta las quesadillas en porciones y sírvelas con salsa, guacamole, crema agria y salsa picante.

**CONSEJO:**  
Para un extra de picante, sustituye el queso cheddar normal por queso cheddar picante en el paso 1.



## FILETES DE SALMÓN CON TOMATE FRESCO Y SALSA DE PEPINO



**PREP.:** 5 MINUTOS | **COCCIÓN:** 7-10 MINUTOS | **PROGRAMA:** AIR FRY (FREÍR CON AIRE)

### INGREDIENTES

4 filetes de salmón, con corte en el centro  
1 cucharada de aceite de oliva  
Sal marina en escamas, al gusto

### SALSA DE TOMATE Y PEPINO

150 g de tomates cherry cortados en cuartos  
1/2 pepino grande cortado en trozos de 1 cm  
1/2 cebolla roja pequeña picada  
5 g de perejil picado  
5 g de eneldo picado  
1 cucharada de vinagre de vino tinto  
2 cucharadas de aceite de oliva

### INSTRUCCIONES

- 1 Introduce la placa de gratinar en el cajón y colócalo en la unidad. Precalienta la unidad seleccionando AIR FRY (FREÍR CON AIRE), ajusta la temperatura a 200 °C y el tiempo a 3 minutos. Selecciona START/STOP (INICIAR/DETENER) para iniciar.
- 2 Mientras la unidad se va precalentando, pincela el salmón con aceite de oliva y aderézalo con sal marina en escamas al gusto.
- 3 Una vez que la unidad se haya precalentado, saca el cajón y coloca los filetes de salmón en la placa de gratinar. Coloca el cajón en la unidad, selecciona AIR FRY (FREÍR CON AIRE), ajusta la temperatura a 200 °C y el tiempo a 10 minutos. Selecciona START/STOP (INICIAR/DETENER) para iniciar.
- 4 Mientras el salmón se va cocinando, une todos los ingredientes para la salsa y mézclalos bien.
- 5 Pasados 7 minutos, comprueba que el salmón se haya cocinado. Si es necesario, cocina 3 minutos más hasta que el salmón se haya cocinado del todo.
- 6 Cuando haya finalizado la cocción, saca el salmón del cajón, pon salsa sobre cada filete y sírvelos.



## LANGOSTINOS CAJÚN CON PATATAS Y MAÍZ



**PREP.:** 10 MINUTOS | **COCCIÓN:** 20-25 MINUTOS | **PROGRAMA:** AIR FRY (FREÍR CON AIRE)

### INGREDIENTES

500 g de patatas baby  
1 cucharada de aceite de oliva  
1 paquete (250 g) de 4 mazorcas de maíz  
300 g de langostinos sin pelar  
2 cucharaditas de especias cajún  
1 cucharada de zumo de limón recién exprimido  
2 cucharadas de mantequilla sin sal  
2 cucharaditas de salsa Worcestershire- (salsa-inglesa)  
Pimienta recién molida, al gusto  
Sal marina en escamas, al gusto  
Rodajas de limón, para servir

### OPCIONAL, PARA SERVIR

2 ramitas de tomillo fresco. Separa las hojas de los tallos y pícalas  
4 ramitas de perejil picado

### INSTRUCCIONES

- 1 Introduce la placa de gratinar en el cajón y colócalo en la unidad. Precalienta la unidad seleccionando AIR FRY (FREÍR CON AIRE), ajusta la temperatura a 180 °C y el tiempo a 3 minutos. Selecciona START/STOP (INICIAR/DETENER) para iniciar.
- 2 En un recipiente, mezcla las patatas con el aceite. En otro recipiente, mezcla el maíz, los langostinos, la mezcla de especias cajún, el zumo del limón, la mantequilla, la salsa Worcestershire (salsa inglesa), la sal y la pimienta. Remueve bien y reserva.
- 3 Una vez que la unidad se haya precalentado, saca el cajón y coloca las patatas en la placa de gratinar. Vuelve a introducir el cajón, selecciona AIR FRY (FREÍR CON AIRE), ajusta la temperatura a 180 °C y el tiempo a 20 minutos. Selecciona START/STOP (INICIAR/DETENER) para iniciar.
- 4 Pasados 15 minutos, saca el cajón y añade la mezcla de langostinos y maíz. Agita bien para mezclar. Luego, vuelve a introducir el cajón para reanudar la cocción durante 5 minutos más.
- 5 Pasados 20 minutos en total, saca el cajón y emplata. Sirve con rodajas de limón y hierbas frescas, si lo deseas.



**CONSEJO:**  
Para más sabor, echar los restos de la mantequilla o del jugo de la cocción sobre el pescado listo.

## POLLO ASADO ESTILO BARBACOA



**PREP:** 5 MINUTOS | **COCCIÓN:** 30-35 MINUTOS | **PROGRAMA:** ROAST (ASAR)

### INGREDIENTES

1 pollo entero (1,2 kg)  
1 cucharada de aceite de oliva  
Sal marina en escamas, al gusto  
Pimienta negra recién molida, al gusto  
75 g de salsa barbacoa

### INSTRUCCIONES

- 1 Ata las patas y las alas del pollo con hilo de cocina, pincélalo con aceite y salpiméntalo al gusto.
- 2 Introduce la placa de gratinar en el cajón y colócalo en la unidad. Precalienta la unidad seleccionando ROAST (ASAR), ajusta la temperatura a 170 °C y el tiempo a 3 minutos. Selecciona START/STOP (INICIAR/DETENER) para iniciar.
- 3 Una vez que la unidad se haya precalentado, saca el cajón y coloca el pollo en la placa de gratinar con la pechuga hacia arriba. Coloca el cajón en la unidad.
- 4 Selecciona ROAST (ASAR), ajusta la temperatura a 170 °C y el tiempo a 30 minutos. Selecciona START/STOP (INICIAR/DETENER) para iniciar.
- 5 Pasados 20 minutos, abre el cajón y comienza a pincelar el pollo con salsa barbacoa cada 5 minutos hasta que la cocción haya terminado y el termómetro marque 75 °C.
- 6 Cuando haya finalizado la cocción, saca el pollo del cajón, trinchalo y sírvelo.



## ROLLITOS DE SALCHICHAS



**PREP:** 15 MINUTOS | **COCCIÓN:** 20 MINUTOS | **PROGRAMA:** AIR FRY (FREÍR CON AIRE)

### INGREDIENTES

3 salchichas vienesas  
300 g de masa de hojaldre (preenrollada)  
2 cucharadas de mostaza de Dijon  
25 g de mantequilla derretida  
5 cucharadas de semillas de amapola

### INSTRUCCIONES

- 1 Corta las salchichas a la mitad. Luego, corta la masa de hojaldre en 6 tiras de 2 cm de ancho por 20 cm de largo. Pincela las tiras con mostaza.
- 2 Enrolla cada tira de masa (con la mostaza hacia arriba) alrededor de una mitad de salchicha. Asegúrate de que, al rodear la salchicha, el borde de la masa se solape 3 mm por todo el rollito. A continuación, pincela la parte el borde de la masa con mantequilla derretida y añade las semillas de amapola por encima.
- 3 Introduce la placa de gratinar en el cajón y el cajón en la unidad. Selecciona AIR FRY (FREÍR CON AIRE), ajusta la temperatura a 190 °C y el tiempo a 23 minutos. Selecciona START/STOP (INICIAR/DETENER) para iniciar y deja que la unidad se precaliente durante 3 minutos.
- 4 Una vez que la unidad se haya precalentado, coloca los rollitos de salchichas en la placa de gratinar en el cajón, y el cajón en la unidad .
- 5 Pasados 4 minutos, saca el cajón de la unidad y dale la vuelta a los rollitos con unas pinzas con punta de silicona. Vuelve a introducir el cajón para reanudar la cocción. Repite cada 4 minutos para obtener un bonito tono dorado uniforme.
- 6 Cuando haya finalizado la cocción, coloca de 6 a 8 palillos en los rollitos a una distancia de 1,5 cm. Córtalos antes de servir.



**CONSEJO:**  
Para un sabor más veraniego, sustituye la mostaza por un pesto de tomate.

## ENSALADA TIBIA DE PATATA ASADA Y BEICON



**PREP.:** 10 MINUTOS | **COCCIÓN:** 20-25 MINUTOS | **PROGRAMA:** AIR FRY (FREÍR CON AIRE)

### INGREDIENTES

750 g de patatas baby, cortadas a la mitad si son grandes  
1 cucharada de aceite de oliva  
1 cucharada de sal marina en escamas  
pimienta recién molida, al gusto  
3 lonchas de beicon ahumado, cortadas en trozos de 1 cm  
2 tallos de apio, cortados en rodajas de 1 cm  
3 cebolletas, cortadas en rodajas finas  
40 g de mayonesa  
50 g de crema agria  
2 cucharaditas de vinagre blanco

### INSTRUCCIONES

- 1 Introduce la placa de gratinar en el cajón y colócalo en la unidad. Precalienta la unidad seleccionando AIR FRY (FREÍR CON AIRE), ajusta la temperatura a 180 °C y el tiempo a 3 minutos. Selecciona START/STOP (INICIAR/DETENER) para iniciar.
- 2 Mezcla las patatas con aceite, sal y pimienta al gusto.
- 3 Una vez que la unidad se haya precalentado, añade las patatas al cajón. Selecciona AIR FRY (FREÍR CON AIRE), ajusta la temperatura a 180 °C y el tiempo a 25 minutos. Selecciona START/STOP (INICIAR/DETENER) para iniciar.
- 4 Pasados 10 minutos, saca el cajón, añade el beicon a las patatas y agita el cajón varias veces para mezclar los ingredientes. Vuelve a introducirlo para reanudar la cocción.
- 5 Pasados 20 minutos, saca el cajón y comprueba que las patatas se hayan cocinado. Si quieres, puedes cocinarlas durante 5 minutos más para que estén crujientes.
- 6 Cuando haya finalizado la cocción, saca el cajón y pon las patatas en un recipiente grande con el resto de los ingredientes. Mezcla bien y sirve tibio.

#### CONSEJO:

Para potenciar el sabor, añade 5 g de eneldo fresco picado y 1/2 cucharadita de semillas de apio en el paso 6.



## SALCHICHAS Y TORTILLA DE PATATAS HASH BROWN



**PREP.:** 10 MINUTOS | **COCCIÓN:** 25 MINUTOS | **PROGRAMA:** BAKE (HORNEAR)

### INGREDIENTES

5 huevos  
60 ml de leche entera  
Sal marina en escamas, al gusto  
Pimienta negra recién molida, al gusto  
Aceite en spray  
170 g de salchicha ahumada precocinada, cortada en rodajas finas  
115 g de queso cheddar rallado  
450 g de patatas hash browns congeladas, picadas  
Cebolletas frescas, cortadas finas, para servir

### INSTRUCCIONES

- 1 Retira la placa de gratinar del cajón. Precalienta la unidad seleccionando BAKE (HORNEAR), ajusta la temperatura a 200 °C y el tiempo a 3 minutos. Selecciona START/STOP (INICIAR/DETENER) para iniciar.
- 2 En un recipiente, mezcla los huevos, la leche, la sal y la pimienta.
- 3 Una vez que la unidad se haya precalentado, saca el cajón de la y rocía aceite en spray. Vierte la mezcla de huevos en el cajón.
- 4 Vuelve a introducir el cajón y cocina durante 5 minutos. Pasados 5 minutos, sácalo y coloca la salchicha troceada de forma uniforme sobre los huevos. A continuación, esparce el queso por encima. Pon una capa uniforme de patatas hash browns picadas encima del todo y vuelve a introducir el cajón.
- 5 Selecciona BAKE (HORNEAR), ajusta la temperatura a 200 °C y el tiempo a 20 minutos. Selecciona START/STOP (INICIAR/DETENER) para iniciar.
- 6 Cuando haya finalizado la cocción, deja reposar durante 2 minutos. Decora con las cebolletas y sirve.

#### CONSEJO:

En el paso 3, sustituye la salchicha ahumada por cualquier otro tipo de salchicha.



## LOMO DE CERDO A LA ITALIANA Y VERDURAS ASADAS



**PREP:** 20 MINUTOS | **MARINAR:** 2-4 HORAS | **COCCIÓN:** 20 MINUTOS  
**PROGRAMA:** ROAST (ASAR)

### INGREDIENTES

1 solomillo de cerdo crudo sin hueso (675-900 g), cortado a la mitad a lo ancho  
120 ml de aderezo italiano  
1 berenjena pelada, cortada en trozos de 2,5 cm  
2 tomates deshidratados, cortados en dados  
1 calabacín, cortado en medias lunas  
1 cebolla roja mediana, pelada y cortada en trozos de 2,5 cm  
1 pimiento rojo, picado  
3 dientes de ajo, pelados y picados  
2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra  
30 g de albahaca fresca, cortada  
2 cucharaditas de sal, divididas

### INSTRUCCIONES

- 1 Pon el lomo de cerdo en un recipiente y cúbrelo con el aderezo italiano. Cubre el recipiente y ponlo a marinar en la nevera de 2 a 4 horas.
- 2 En un recipiente grande, mezcla la berenjena, los tomates, el calabacín, la cebolla roja y el ajo con aceite, albahaca y 1 cucharadita de sal.
- 3 Introduce la placa de gratinar en el cajón y el cajón en la unidad. Precalienta la unidad seleccionando ROAST (ASAR), ajusta la temperatura a 190 °C y el tiempo a 3 minutos. Selecciona START/STOP (INICIAR/DETENER) para iniciar.
- 4 Mientras la unidad se va precalentando, saca el cerdo del marinado y adérezalo con la cucharadita de sal restante.
- 5 Cuando la unidad esté precalentada, coloca las verduras en la placa de gratinar y luego pon el cerdo sobre las verduras.
- 6 Selecciona ROAST (ASAR), ajusta la temperatura a 190 °C y el tiempo a 20 minutos. Selecciona START/STOP (INICIAR/DETENER) para iniciar.
- 7 Pasados 10 minutos, saca el cajón. Remueve las verduras y dale la vuelta al cerdo. Vuelve a introducir el cajón para reanudar la cocción.
- 8 Cuando haya finalizado la cocción, deja reposar el cerdo 5 minutos antes de cortarlo en rodajas.



## FILETE CON MARINADO DE ACEITUNAS



**PREP:** 5 MINUTOS | **COCCIÓN:** 6 MINUTOS | **PROGRAMA:** MAX CRISP (GRATINAR)

### INGREDIENTES

2 filetes de solomillo de 2 cm de grosor  
2 cucharaditas de aceite de oliva  
Sal marina en escamas, al gusto  
Pimienta negra recién molida, al gusto

### MARINADA

1 cucharada de vinagre de vino tinto  
2 dientes de ajo picaditos  
3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra  
2 ramitas de tomillo fresco, cortar y picar las hojas  
1 ramita de romero fresco, picado finito  
40 g de aceitunas verdes de Nocellara, sin hueso y picadas  
90 g de rúcula, para servir

### INSTRUCCIONES

- 1 Introduce la placa de gratinar en el cajón y colócalo en la unidad. Precalienta la unidad seleccionando MAX CRISP (GRATINAR) y ajusta el tiempo a 3 minutos. Selecciona START/STOP (INICIAR/DETENER) para iniciar.
- 2 Mientras la unidad se va precalentando, pincela los filetes con aceite y adérezalos con sal y pimienta al gusto.
- 3 Una vez que la unidad se haya precalentado, saca el cajón y coloca los filetes en la placa de gratinar. Introduce el cajón en la unidad, selecciona MAX CRISP (GRATINAR) y ajusta el tiempo a 6 minutos. Selecciona START/STOP (INICIAR/DETENER) para iniciar.
- 4 Pasados 3 minutos, saca el cajón y dale la vuelta a los filetes usando unas pinzas con punta de silicona. Vuelve a introducir el cajón para reanudar la cocción.
- 5 Cuando haya finalizado la cocción, saca los filetes del cajón y déjalos reposar 5 minutos. Después, echa la mitad del marinado sobre los filetes.
- 6 Corta los filetes y sírvelos con el resto del marinado y la rúcula.



**CONSEJO:**  
poner el marinado sobre la carne después de cocinada está muy de moda actualmente.

## PECHUGAS DE POLLO RELLENAS DE JAMÓN CON QUESO



**PREP.:** 20 MINUTOS | **COCCIÓN:** 26 MINUTOS | **PROGRAMA:** AIR FRY (FREÍR CON AIRE)

### INGREDIENTES

3 pechugas de pollo crudas, sin piel y sin hueso (170-225 g) cortadas en mariposa

6 lonchas de jamón

1 manojo de espárragos, cortados

30 g de tomates secos en aceite, escurridos

150 g de mozzarella rallada, dividida

1 cucharada de sal

1 cucharadita de pimienta negra molida

Aceite en spray

### INSTRUCCIONES

- 1 Comienza extendiendo las pechugas de pollo cortadas en mariposa en una superficie de trabajo amplia con la parte interior hacia arriba. Pon 2 lonchas de jamón en cada pechuga de pollo. Coge un pequeño manojo de espárragos (unos 5 espárragos de tamaño normal o 3 espárragos grandes) y distribúyelos en trozos sobre el jamón, en uno de los lados de las pechugas de pollo. Pon los tomates secos sobre las 3 pechugas de pollo. Divide la mozzarella (75 g) entre las 3 pechugas. Salpiméntalas.
- 2 En una de las pechugas, coloca los espárragos con los dedos, luego, enrolla la pechuga envolviendo los espárragos y el resto del relleno. Repite con las otras pechugas de pollo. Usa palillos para que las pechugas rellenas no se desenrollen.
- 3 Introduce la placa de gratinar en el cajón y el cajón en la unidad. Precalienta la unidad seleccionando AIR FRY (FREÍR CON AIRE), ajusta la temperatura a 200 °C y el tiempo a 3 minutos. Selecciona START/STOP (INICIAR/DETENER) para iniciar.
- 4 Cuando la unidad esté precalentada, pon las pechugas rellenas en la placa de gratinar. Rocía cada una con aceite en spray.
- 5 Selecciona AIR FRY (FREÍR CON AIRE), ajusta la temperatura a 200 °C y el tiempo a 26 minutos. Selecciona START/STOP (INICIAR/DETENER) para iniciar.
- 6 Pasados 12 minutos, saca el cajón y dale la vuelta al pollo. Vuelve a introducir el cajón para reanudar la cocción.
- 7 Cuando queden 2 minutos, saca el cajón y pon el resto de la mozzarella sobre el pollo. Vuelve a introducir el cajón para reanudar la cocción.
- 8 Cuando haya finalizado la cocción, deja reposar el pollo 5 minutos antes de servirlo.

#### CONSEJO:

si no sabes hacer el corte en mariposa, puedes pedirle a tu carnicero que lo haga.



## BIZCOCHO DE PLÁTANO CON CREMA DE QUESO Y GLASEADO DE MASCARPONE



**PREP.:** 15 MINUTOS | **COCCIÓN:** 30-35 MINUTOS | **PROGRAMA:** BAKE (HORNEAR)

### INGREDIENTES

200 g de harina leudante  
1 cucharadita de especias mixtas

1/2 cucharadita de sal

2 plátanos grandes muy maduros (320 g con cáscara)

200 g de azúcar moreno claro

100 ml de aceite vegetal

2 huevos grandes

1 cucharadita de esencia de vainilla

Aceite en spray

### GLASEADO

100 g de crema de queso

100 g de mascarpone

75 de azúcar glas

### INSTRUCCIONES

- 1 En un recipiente, mezcla la harina, las especias y la sal.
- 2 Pela los plátanos y aplástalos con un tenedor en un recipiente grande hasta que estén totalmente machacados. Añade el azúcar, el aceite, los huevos y la esencia a los plátanos y mézclalo todo con una batidora.
- 3 Añade poco a poco los ingredientes secos a la mezcla de los plátanos sin dejar de mezclar.
- 4 Quita la placa de gratinar del cajón. Precalienta la unidad seleccionando BAKE (HORNEAR), ajusta la temperatura a 160 °C y el tiempo a 3 minutos. Selecciona START/STOP (INICIAR/DETENER) para iniciar.
- 5 Una vez que la unidad se haya precalentado, saca el cajón y rocía aceite en spray abundantemente. Coloca un círculo de papel para hornear de 20 cm en el fondo del cajón, añade la pasta al cajón sobre el papel y cierra la cesta del cajón.
- 6 Selecciona BAKE (HORNEAR), ajusta la temperatura a 160 °C y el tiempo a 35 minutos.
- 7 Pasados 30 minutos, comprueba si el bizcocho está hecho. Si es necesario, hornea 5 minutos más hasta que el centro del bizcocho esté totalmente cocinado.
- 8 Cuando haya finalizado la cocción, saca el cajón y colócala sobre la rejilla de enfriado durante 5 minutos. Pasados 5 minutos, dale la vuelta al bizcocho con cuidado y déjalo enfriar completamente.
- 9 En un recipiente, mezcla los ingredientes para el glaseado y luego, extiéndelo uniformemente sobre el bizcocho. Córtalo y sírvelo.

#### CONSEJO:

decóralo con nueces picadas por encima.



**NINJA**<sup>®</sup>

NINJA es una marca registrada de SharkNinja Operating LLC.

AF160EU\_IG\_MP\_285x210mm\_211104\_ES\_Mv1