

taurus

RECETAS PARA TU **AIR FRYER**



t

Patatas fritas



Ingredientes


- 500 - 1300 gr Patatas máx.
- Aceite de oliva
- Pimienta negra
- Agua
- Sal

Elaboración

Pela y corta las patatas en bastones de más o menos 1 cm de ancho y pon en remojo con agua fría 30 minutos.

Después sécalas bien y cocínalas en la freidora **sin nada de aceite a 120°C durante 10 min.**

Pasado este tiempo saca la cesta y espolvorea la sal, la pimienta y añade unas gotas de aceite de oliva. Sube la temperatura a **180°C** y cocina las patatas durante unos **20 min aprox** removiendo la cesta de vez en cuando.

 **Cuanto mayor sea la cantidad de patatas mayor será el tiempo de cocción.**

t

Patatas asadas



Ingredientes

- 2 - 5 patatas medianas (o las que quepan en tu freidora sin que se superpongan)
- Ajo en polvo
- Pimienta negra molida
- Aceite de oliva
- Sal

Elaboración

Lava las patatas, sécalas y colócalas en la cesta de la freidora de aire, salpimentadas y con un chorrito de aceite por encima.

Cocínalas durante **45 min a 200°C**.

 **A la mitad de la cocción da la vuelta a las patatas.**

Nuggets de pollo con queso



Ingredientes

- Solomillo de pollo (máx. 14 nuggets)
- Queso en crema
- Pan rallado o maíz triturado (opción sin gluten)
- Huevos batidos para rebozar
- Pimienta
- Sal

Salsa dulce

- 1 yogur natural
- Mostaza al gusto
- Miel al gusto

Elaboración

Lava las patatas, sécalas y colócalas en la cesta de la freidora de aire, salpimentadas y con un chorrito de aceite por encima.

Cocínalas durante **45 min a 200°C**.

 **A la mitad de la cocción da la vuelta a las patatas.**

t

Fingers de queso



Ingredientes

- Queso mozzarella en barra (o cualquier otro queso en barra, máx 12 barritas)
- Huevo batido
- Pan rallado o maíz triturado (opción sin gluten)
- Sal

Elaboración

Corta el queso en palitos, pásalos por huevo y pan rallado o maíz triturado (opción sin gluten).

Cocina en la freidora de aire pulverizando con aceite de oliva, a **180°C durante 10 min.**

 **Sírvelos con mermelada casera o cualquier otra salsa que aporte un toque dulce.**

Merluza rebozada



Ingredientes

- 500-700gr Merluza máx.
- 3-4 cucharadas Harina de trigo
- 3-4 cucharadas Maicena
- 1 cucharada Ajo en polvo
- 1 cucharada Pimentón dulce
- Gotas de tabasco
- 100gr Panko
- Aceite de oliva
- Pimienta negra
- 2 huevos
- Sal

Elaboración

Limpia bien la merluza, quita la piel y las espinas, córtala en trozos y sazona con sal y pimienta. Organiza los pasos del rebozado en 3 platos. En el primero, mezcla harina de trigo, harina de maíz, ajo en polvo, pimentón y pimienta negra. En el segundo, bate los dos huevos y añade un poco de salsa tabasco. En el tercero, coloca el panko. Reboza la merluza y **colócala en la cesta evitando que se peguen los trozos.**

Añade unas gotas de aceite, (ideal usar aceite de oliva en spray), y cocina a **200° C durante 5 min.**

Con cuidado de no romper el rebozado, dales la vuelta y cocina otros 5 min a la misma temperatura. **Si tu freidora es pequeña quizás deberás cocinar la merluza por tandas.**

 **Servir con mayonesa casera y ensalada.**

t

Espárragos trigueros especiados




Ingredientes

- máx. 12 Espárragos trigueros frescos
- 10 g Aceite de oliva virgen extra
- 5 g Cebolla en polvo
- 5 g Ajo en polvo
- 1 cucharadita de hierbas provenzales
- Sal

Elaboración

Lava y seca los espárragos. Colócalos en un recipiente y añade un poquito de aceite virgen extra, ajo, cebolla, hierbas y sal.

Remueve para impregnarlo todo bien, luego cocina en la freidora de aire a **200°C durante 7-8 min.**

 **Espolvorear más especias al final de la receta, ideal para acompañamiento de muchos platos.**

t

Patatas para tortilla



Ingredientes

- 300 gr Patata máx. (para 2 personas)
- 15 gr Aceite de oliva virgen extra
- 100 ml Agua
- Sal

Elaboración

Cortar las patatas en láminas finas y colocar en un recipiente apto para el calor. Agrega los 15 gr de aceite de oliva virgen extra y cocina a **180°C durante 10 min**, asegurándote de sacar el cesto y remover durante la cocción.

Después, añade 100 ml de agua y mezcla. Vuelve a cocinar a **170°C durante 18 min**, removiendo nuevamente.

En un bol, bate 3 huevos y añade las patatas para machacarlas. En una sartén antiadherente con un poco de aceite, cocínala hasta que esté cuajada a tu gusto. Dale la vuelta y dora al punto deseado.

 **Terminar en la sartén con un poco de aceite de oliva virgen extra.**

t

Boquerones fritos



Ingredientes

- 250 gr Boquerones (máx. 12 piezas en cada cocción)
- 1/2 cucharada de sal
- Aceite de oliva virgen extra
- 70 gr Harina

Elaboración

Limpia los boquerones, quita las espinas y ábrelos por la mitad. En un bol, añade los boquerones y la sal, mezclando para integrarlos bien.

En otro recipiente, coloca la harina y reboza cada boquerón.

Coloca los boquerones en el cestillo de la freidora de aire, manteniéndolos separados para evitar que se peguen.

Añade aceite de oliva virgen extra al gusto utilizando un pulverizador.

Cocina a **180°C durante 13 min.**

 **Idea: Acompañar con salsa tártara.**

t

Huevos cocidos




Ingredientes

- 6 Huevos máx.

Elaboración

Coloca los huevos dentro del recipiente de la freidora de aire a **180°C durante 13 min.**

Si te gustan menos cocidos rebaja un poco el tiempo de cocción.

 **Para acompañar infinidad de ensaladas, desayunos, etc.**

Bastones de calabacín



Ingredientes

- 350 gr Calabacín
- 60 gr Harina de almendra
- 10 gr Queso parmesano
- 1 Huevo
- Perejil
- Sal

Salsa de yogur

- 1 yogur griego
- 2 cucharadas de AOVE
- Zumo de ½ limón
- Menta
- Sal

Elaboración

Corta el calabacín en bastones sin quitar la piel. Bate un huevo. Prepara la mezcla con harina de almendra, el queso parmesano, la sal y el perejil, y mézclalo bien. Pasa cada bastón por huevo y luego por la mezcla anterior.

Coloca los bastones en el cesto de la freidora y rocía con aceite de oliva.

Cocínalo a **180°C durante 8 min.**

 **Idea: Añadir pepino picado a la salsa.**

t

Foccacia



Ingredientes

- 1 bola Masa madre (para 2 personas máx.)
- Tomates cherry
- Aceitunas sin hueso
- 2 cucharadas de Aceite de oliva
- Hierbas provenzales
- Sal

Elaboración

Esparce la harina sobre la encimera y amasa la masa madre. Recorta el papel de hornear con la forma del cesto de la freidora. Coloca la masa sobre el papel, tápala con un trapo y déjala reposar durante 20 min.

Corta los tomates cherry y las aceitunas por la mitad y húndelos en la masa. Espolvorea las hierbas provenzales.

Precalienta la freidora a **200°C durante 2 min.**

Cuando esté lista, saca el cesto y coloca con cuidado la focaccia con el papel de hornear en la base. Cocina a **200°C durante 10 min.**

Al sacarla, espolvorea un poquito de sal por encima.

 **Se puede hacer con queso, cebolla... con tu ingrediente favorito**

t

Patatas paja



Ingredientes

- 3 Patatas medianas
- 2 Cucharadas de aceite de oliva
- Sal

Elaboración

Para hacer las patatas, primero pela y corta las patatas en rodajas muy finas y a continuación en pequeñas tiras. Asegúrate de lavarlas y secarlas muy bien.

En un bol, mezcla las patatas con el aceite de oliva y la sal. Después, coloca las patatas en el cesto de la freidora y cocina a **200°C durante 12 min.**

Si pones más de 3 patatas deberás remover la cesta a media cocción.

 **Cuanto mayor sea la cantidad de patatas mayor deberá ser el tiempo de cocción.**

Nachos y guacamole



Ingredientes

- 4 Tortillas de trigo integral (1 por persona)
- Aceite de oliva (1 cucharada por tortilla)
- Sal

Salsa Guacamole

- 1 aguacate
- ½ cebolla dulce
- Zumo de limón al gusto
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

Elaboración

Empieza cortando las tortillas de trigo en triángulos. Luego, añade los triángulos en un bol con el aceite y la sal, y mézclalos bien.

Después, cocina los triángulos en la freidora de aire a **200°C durante 10 min.**

Mientras tanto, prepara el guacamole mezclando todos los ingredientes en con una batidora BAPI® de Taurus.

 **Si quieres más cantidad de tortillas repite el proceso.**

t

Boniatos Hasselback



Ingredientes

- 2 moniatos medianos o grandes máx.
- Sal de escamas
- Aceite de oliva virgen extra
- Mantequilla
- Ajo picado
- Romero picado

Elaboración

Lava los boniatos y asegúrate de quitar cualquier rastro de tierra que puedan tener. Haz unos cortes transversales sin llegar a cortarlos completamente, cuanto más finos mejor.

Coloca los moniatos en el cesto y rocíalos con aceite de oliva para que caiga dentro de cada corte. Añade una pizca de sal, el ajo y el romero picado.

Cocina a **200°C durante 25 min.** Después de cocinados agrega trocitos de mantequilla por encima y un poco de sal de escamas.

 **Ideal para acompañar con carnes.**

t

Mejillones al vapor



Ingredientes

- 1 malla de mejillones frescos máx.
- Limón al gusto

Salsa Guacamole

- 1 aguacate
- ½ cebolla dulce
- Zumo de limón al gusto
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

Elaboración

Coloca los mejillones en un recipiente profundo y apto para el calor. Introduce el recipiente en la cesta de la freidora de aire y cocina los mejillones a **200°C durante 8 min.**

Sírvelos con un buen chorro de limón por encima, o limón en gajos para que cada comensal lo sirva a su gusto.

t

Calabacines reellenos



Ingredientes

- 2 a 3 calabacines máx.
- 1 puñado de tomates cherry
- 1 mozzarella o queso de fundir
- Pistachos o almendras trituradas
- 2 cucharadas de AOVE
- Hierbas provenzales
- Sal

Elaboración

Lava los calabacines, extrae la carne interior y quita las pepitas. En un recipiente, mezcla los tomates cherry cortados, el queso y la carne del calabacín. Añade sal y mézclalo bien.

Vierte un poco de aceite de oliva, hierbas provenzales y sal y cocina a **180°C durante 14 min.**

Cuando estén cocinados espolvorea almendra o pistacho triturado por encima.

 **Puedes rellenar con champiñones u otra seta al gusto.**



Rigatoni crunchy



Ingredientes

- 500-700 gr Rigatonis máx.
- Queso parmesano o Grana padano rallado
- Ajo en polvo
- Pimentón picante
- Orégano
- Aceite de oliva
- Pimienta negra
- Sal

Elaboración

Hierve los rigatoni un poco más del tiempo indicado en el paquete, para que queden algo más blandos. Escúrrelos.

Colócalos en un recipiente con todo el resto de ingredientes al gusto. Remuévelo todo bien hasta que toda la pasta quede bien impregnada. Cocínala a **200°C durante 12 min.** Removiendo un par de veces durante la cocción. La pasta debe quedar dorada y crujiente.

 **Puedes usar otra pasta pero mejor que sea corta. Cuanta mayor sea la cantidad de pasta mayor será el tiempo de cocción.**



Alitas adobadas



Ingredientes

- 600 - 800 gr Alitas de pollo máx.
- Zumo de 1/2 limón
- 2 - 3 cucharadas Salsa de soja
- 1 - 2 cucharada Miel
- 1 - 2 cucharada Sésamo tostado o negro
- Pimienta
- Sal

Elaboración

Salpimenta las alitas y resérvalas. En un tazón, mezcla el zumo de limón, la salsa de soja, la miel y el sésamo.

Añade las alitas a la mezcla y revuélvelas bien con la salsa. Deja marinar durante 2 horas.

Coloca papel vegetal en la cesta de la freidora y añade las alitas. Cocina a **180°C durante 12 min.**

 **Si lo prefieres puedes sustituir la soja por salsa barbacoa.**

t

Pollo a la miel y mostaza



Ingredientes

- 4 – 6 Muslos de pollo
- 4 – 6 cucharadas Mostaza
- 2- 3 cucharadas Miel
- 5 cucharadas Leche
- 1 cucharada Orégano
- Sal

Elaboración

Combina todos los ingredientes en un tazón y deja que el pollo repose en el refrigerador durante una hora.

Después, coloca el pollo en la freidora de aire a **200°C durante 25 min.**

 **Puedes servirlo con patatas, verduras asadas o ensalada.**

Bocados de ternera



Ingredientes

- 500 gr Entrecot de ternera
- 1 cucharada Salsa Perrins
- ½ cucharada Pimienta negra
- 6 cucharadas pequeñas Mantequilla sin sal
- 6 dientes de ajo
- 2 cucharadas Perejil picado
- Sal

Elaboración

Precalienta a 200 °C durante 5 min. En un recipiente mezcla la ternera cortada a dados pequeños con la sala Perrins, la pimienta y sal al gusto.

Cocina la carne en tandas a 200 °C durante 3 min. Si te gusta más hecha puedes alargar más tiempo. Reserva en un plato y manten caliente.

Mientras tanto, derrite en una cacerola a fuego medio 2 cucharadas de mantequilla, añade el ajo y un poco de sal, remueve constantemente durante 1 minuto aprox. Agrega las 4 cucharadas de mantequilla restantes y remueve hasta que se derritan (1 minuto más aprox).

Retira del fuego y agrega el perejil. Rocía la carne con la mitad de la mantequilla de ajo. Cubre con más perejil, si lo deseas.

Cachopos de pavo



Ingredientes

- 4 Pechugas de pavo fileteadas (2 pechugas por cachopo)
- 4/6 lonchas Jamón York o serrano
- 4 lonchas Queso de fundir
- 1 huevo
- Pan rallado
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite de oliva para pulverizar

Elaboración

Aplana bien las pechugas de pavo con un mazo y pincha la carne con un tenedor. Luego, extiende una pechuga y coloca sobre ella queso y el jamón. Coloca otra pechuga encima y presiona con una bandeja.

Deja reposar en el frigorífico durante 30 minutos. Pasado este tiempo, empana los cachopos con huevo y pan rallado.

Introduce los cachopos en la freidora de aire, pulveriza un poco de aceite de oliva por encima y cocina a **160°C durante 15 minutos, seguido de 10 min más a 180°C.**

 **Acompañado de arroz salvaje ya tienes un plato único.**

t

Secreto ibérico



Ingredientes

- 2 secretos ibérico máx. (250-300 gr)
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal en escamas

Elaboración

Precalienta la freidora a 200°C durante 2 min.

Introduce el secreto, añade un poco de aceite por encima y cocin a **180°C durante 12 min.**

Si te gusta la carne un poco más hecha, deja el secreto un minuto más. Al finalizar espolvorea con sal en escamas por encima.

 **Puedes servir con pimientos o verduras asadas.**

Melocotones asados



Ingredientes

- 2 – 3 Melocotones grandes
- 120 ml Agua
- 40 - 60 gr Mantequilla
- Ramita de canela
- Panela

Elaboración

Precalienta tu freidora a **180°C durante 2 min.** Mientras corta los melocotones por la mitad y retira los huesos.

En un molde agrega 120 ml de agua, la ramita de canela y coloca los melocotones deshuesados con la parte cortada hacia arriba.

En los huecos dejados por los huesos, añade 10 gr de mantequilla por cada mitad de melocotón y espolvorea por encima la panela.

Cocina a **180°C durante 15 min.**

 **Puedes aromatizar con vainilla, piel de naranja o anises y decorar con menta.**

t

Mermelada de ciruelas



Ingredientes

- 2 – 3 Melocotones grandes
- 120 ml Agua
- 40 - 60 gr Mantequilla
- Ramita de canela
- Panela

Elaboración

Precalienta tu freidora a **180°C durante 2 min.** Mientras corta los melocotones por la mitad y retira los huesos.

En un molde agrega 120 ml de agua, la ramita de canela y coloca los melocotones deshuesados con la parte cortada hacia arriba.

En los huecos dejados por los huesos, añade 10 gr de mantequilla por cada mitad de melocotón y espolvorea por encima la panela.

Cocina a **180°C durante 15 min.**

 **Puedes aromatizar con vainilla, piel de naranja o anises y decorar con menta.**

t

Manzanas asadas con helado



Ingredientes

- 1 Manzana por persona (máx. 4)
- Mantequilla
- Vainilla líquida

Elaboración

Lava las manzanas y retira el corazón. En el hueco del corazón coloca un poco de mantequilla y un chorrillo de vainilla líquida.

Luego, pon las manzanas en un recipiente plano adecuado para la freidora de aire y **agrega un poco de agua en la base.**

Cocina las manzanas en la freidora a **180°C durante 20 min.** Después, deja que se templen y sírvelas con helado.

Tortitas de avena



Ingredientes

- 3/4 taza Harina de avena
- 3/4 cucharada Levadura en polvo
- 1/4 cucharada Sal
- 1 Huevo grande
- 1/2 taza Leche entera
- 1 cucharada Mantequilla derretida
- 1 cucharada Sirope de arce
- 1/2 cucharada Extracto de vainilla
- 1 cucharada Aceite de oliva

Elaboración

En un recipiente mezcla harina, levadura y sal. En otro recipiente bate el huevo, la leche, la mantequilla, el sirope y la vainilla.

Mezcla los ingredientes secos con los líquidos. Engrasa un molde con aceite de oliva y vierte un cuarto de la masa.

Cocina a **200 °C durante 3 min** o hasta que la tortita se hinche y se dore. Repite con la masa restante.

📎 Si las tortitas son pequeñas podrás hacer más de una al mismo tiempo pero recuerda reducir el tiempo de cocinado.

Puedes añadirles yogur, nata, fruta...