Sara Conde @burpee_vet

MIS RECETAS CON AIRFRYER

Dulces y saladas

ESPASA

Sara Conde @burpee_vet

MIS RECETAS CON AIRFRYER

Dulces y saladas

ESPASA

© Sara Conde, 2022

© Editorial Planeta, S. A., 2022
Espasa es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona
www.planetadelibros.com
www.espasa.com

Diseño de la cubierta: © Planeta Arte & Diseño
Diseño de maqueta: María Pitironte
Fotografías del interior: © Sara Conde

Primera edición: mayo 2022

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Espasa, en su deseo de mejorar sus publicaciones, agradecerá cualquier sugerencia que los lectores hagan al departamento editorial por correo electrónico:
sugerencias@espasa.es

ISBN: 978-84-670-6546-6
Depósito Legal: B. 6.373-2022
Preimpresión: Safekat, S. L.
Impresión: Unigraf, S. L.
Printed in Spain/Impreso en España

PEFC
PEFC/14-38-00305
Certificado PEFC
Este libro procede de bosques gestionados de forma sostenible y fuentes controladas
www.pefc.es

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**.

ÍNDICE

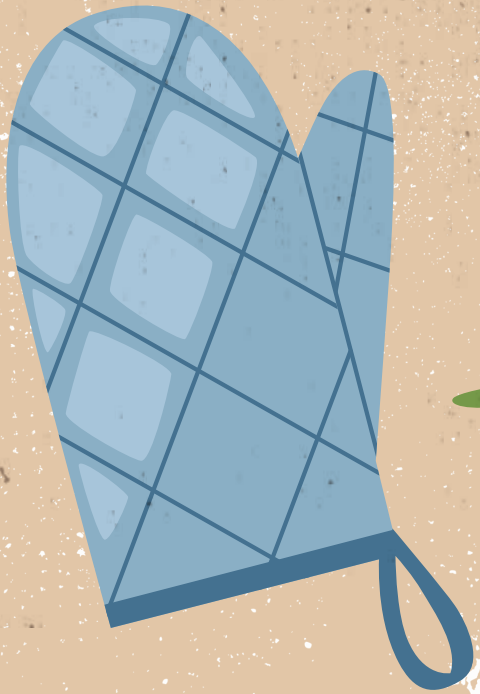
Introducción, 9
Sobre la Airfryer, 100
Tiempos de cocción, 12
Equivalencias de tazas en gramos, 13

Recetas saladas, 14

Recetas dulces, 120

Índice alfabético de recetas, 198

Recetas



saladas

6

190 ºC · 10 MIN

190 ºC · 15 MIN

Bocaditos de queso

Dime si eres capaz de responderme a esta pregunta: ¿Queso o chocolate? Para mí es tan difícil como decir no cuando me preguntan si quiero postre.

EN ESTA RECETA ENCONTRARÁS MUCHO QUESO.

INGREDIENTES

50 g de harina de avena
30 g de copos de maíz sin azúcar
30 ml de leche
6 trocitos de queso
2 huevos
Cebolla en polvo
Pimentón dulce
Pimienta negra

ELABORACIÓN

Bate los huevos en un bol e incorpora la leche.

Tritura los copos de maíz en otro bol y sazona con pimentón dulce, pimienta negra y cebolla en polvo. Pon la harina en un tercer bol.

Comienza ahora a rebozar los trozos de queso. Pásalo por harina, luego por el bol de huevo y leche y, por último, por los cereales.

Repite estos dos últimos pasos bañando de nuevo el queso en el huevo y reboza otra vez en los cereales. De esta manera evitarás que se te rompan, y van a quedar mucho más crujientes. Cocina en la airfryer o en el horno.

MIS TIPS

Cuidado con el tiempo de cocción para que el queso no se abra.

****

Puedes usar cualquier queso, pero te recomiendo el blando, tipo mozzarella, porque queda con una textura más fundente,

****

Sustituye si quieres los cereales por panko o pan rallado.

MIS TIPS

Puedes usar la carne que prefieras. A mí me gusta desmenuzar hamburguesas de pollo.

****

Existen placas de pasta que están listas para usar sin cocerlas antes.

2

180 ºC · 20 MIN (tapada)
+ 5 MIN (destapada)

180 ºC · 30 MIN (tapada)
+ 10 MIN (destapada)

Lasaña

De origen italiano, uno de los platos favoritos de los amantes de la pasta. Mi versión tiene una bechamel muy cremosa, pollo picado...

Y MUCHO QUESO.

INGREDIENTES

Bechamel

400 ml de leche
25 g de mantequilla
25 g de harina de avena/ trigo
Nuez moscada
Sal

Lasaña

4 láminas de pasta para lasaña
350 g de pollo picado (o carne picada)
60 g de mozzarella rallada
50 g de salsa de tomate sin azúcares añadidos
½ cucharada de orégano
Sal

ELABORACIÓN

Para la bechamel, pon una cazuela a fuego medio y añade la mantequilla. Remueve hasta que se derrita e incorpora la harina. Se formará una pasta. Vierte la leche en dos o tres tantas, removiendo constantemente para que quede suave. Sigue removiendo hasta que se ponga densa. Añade sal al gusto y una pizca de nuez moscada, y reserva.

Cocina en una sartén la carne con la salsa de tomate, el orégano y sazona con sal.

Aparte, prepara las placas de pasta para lasaña según las instrucciones del fabricante.

Para montar la lasaña usa un molde de cristal apto para el horno. Pon una placa en la base, una capa fina de bechamel, otra de carne con salsa y de nuevo una lámina de pasta. Repite hasta llenar el molde, terminando con una placa de pasta. Vierte la bechamel restante por encima y añade una última capa de mozzarella.

Cubre con papel de aluminio y cocina en la airfryer. Una vez transcurrido el tiempo, retira el papel y déjalo unos minutos más.

6 rollitos

200 °C · 5 MIN

5 MIN POR CADA LADO

Rollitos de queso

Tienen origen americano, puedes combinarlos con una salsa de tomate y están riquísimos. Rellenos con mucho queso y crujientes por fuera.

INGREDIENTES

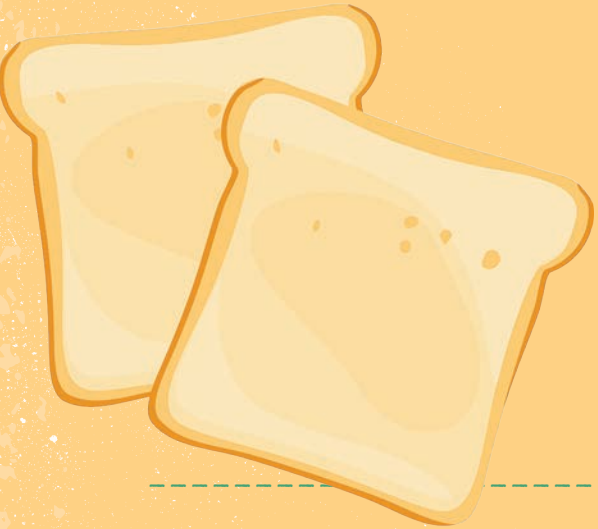
6 rebanadas de pan integral
6 lonchas de cheddar
2 huevos
50 ml de leche
10 g de mantequilla o de aceite de oliva
Sal

ELABORACIÓN

Aplana las rebanadas de pan con un rodillo hasta que queden finas. Añade el queso y enrolla sobre sí mismas.

Bate los huevos en un bol, mézclalos con la leche y sazona. Baña los rollitos hasta empaparlos bien. Es muy importante para evitar que se abran.

Cocina en la airfryer pulverizando un poquito de aceite de oliva por encima.



MIS TIPS

Si los haces en la sartén, te recomiendo que uses mantequilla.

****

Intenta colocar los rollitos en la bandeja de la airfryer de forma que no se abran.

Posiciona el final del rollo en la parte de abajo.

MIS TIPS

Enharina bien la encimera para evitar que la masa se pegue y enrollarla con más facilidad.

****

El yogur puede ser vegetal y lo puedes preparar en una taza o en un ramequín.

1

800 W · 1 MIN 30 S

Pizza roll al micro

Tu propio rollito en versión salada, con mucho queso.
Perfecto para matar ese antojo a pizza del viernes por la tarde.
Te resultará tan sencillo que no te cansarás de repetirlo.

INGREDIENTES

70 g de harina de avena
35 g de yogur natural
30 ml de leche
20 g de mozzarella
10 g de parmesano
3 g de polvo de hornear
1 cucharada de tomate concentrado
Orégano
Aceite de oliva
Sal

ELABORACIÓN

Mezcla la harina de avena con el parmesano, el polvo de hornear y sal al gusto.

Añade el yogur y la leche. Integra todo hasta obtener una masa algo pegajosa, pero manejable. Coloca sobre la encimera y dale forma rectangular.

Para el relleno, extiende bien una capa de tomate, añade orégano y la mozzarella por encima. Divide la masa por la mitad en dos partes iguales y enrolla por el lado más corto.

Cuando termines de enrollar con una de las partes, enlaza con la siguiente para crear un rollito de pizza más ancho.

Coloca en una taza, pincela con aceite y mete en el microondas.

1

180 ºC · 1 MIN +
190 ºC · 5 MIN (con toppings)

800 W · 40 S +
2 MIN (con toppings)

Minipizza

Esta pizza se prepara en menos de lo que tardas en elegir cuál va a ser tu nueva serie. Muy sencilla, sin apenas manchar y con una base de tan solo cuatro ingredientes.

ES MI RECETA SECRETA, QUE QUEDE ENTRE NOSOTROS.

INGREDIENTES

Base

50 g de harina de avena
30 ml de leche
3 g de polvo de hornear
Aceite de oliva para pincelar

Toppings

30 g de mozzarella
1 cucharada de tomate concentrado
Especias al gusto (orégano, hierbas...)

ELABORACIÓN

Mezcla todos los ingredientes de la base y amasa hasta que tengas que hacerlo con las manos. Extiende la masa sobre papel vegetal y dale forma circular o como prefieras. Pincha a lo largo de la masa con un tenedor para evitar que se hinche mucho al meterla en la airfryer.

Pincela con aceite y mete en la airfryer durante 1 minuto (papel vegetal incluido).

Saca la base y añade los ingredientes de los toppings, con una capa de tomate, mozzarella y especias a tu gusto. Puedes variar los ingredientes y hacerlas de distintos sabores. Mete en la airfryer durante 5 minutos más.

MIS TIPS

Corta el papel vegetal del tamaño de tu airfryer para que no tengas problemas al meterlo a calentar.

****

Puedes variar los ingredientes para hacer la minipizza del sabor que prefieras.

MIS TIPS

Puedes usar una pechuga de pollo triturada o directamente hamburguesas de pollo. Son más fáciles de mezclar y te ahorras tener que triturarlas.

****

El panko le da un toque mucho más crujiente. Si quieres hacerlo en casa, ralla pan integral.

200 °C · 8 MIN

190 °C · 20 MIN

Nuggets de pollo y queso

CON ESTA RECETA LOS VAS A SORPRENDER A TODOS.

La favorita de los más peques de la casa —y de los que no lo son tanto—, con una cobertura crujiente y un centro muy cremoso y suave.

INGREDIENTES

300 g de pollo picado
60 g de harina de avena
60 g de panko o de cereales de maíz sin azúcar
50 g de queso crema
50 g de mozzarella
50 g de parmesano
50 ml de leche
½ cucharadita de pimentón dulce
½ cucharadita de pimienta negra
1 huevo
Aceite de oliva
Sal

ELABORACIÓN

Mezcla el pollo con el queso crema y la mozzarella. Sazona con sal al gusto y reserva.

Para preparar el rebozado usa dos boles. En el primero bate un huevo con la leche, la harina y el pimentón. En el segundo añade el panko con el queso parmesano y la pimienta negra.

Úntate las manos en aceite de oliva y comienza a formar los nuggets. Cuando tengan forma, pásalos por el primer bol y después por el segundo de panko. Cocina en la airfryer o en el horno.