

Recetas en la airfryer

TOMO 1



**31 recetas con poco aceite:
carnes, pescados, verduras y dulces**



Fresh AI News · fresh-ai.news

© 2026 Fresh AI News · IMPACTWARE LOGIC SL.

Las fotografías son ilustraciones generadas con inteligencia artificial.

Más recetas en fresh-ai.news.

Todos los derechos reservados.



Antes de empezar

Este libro reúne 31 recetas para cocinar en la freidora de aire, o airfryer: pocos pasos, ingredientes de cualquier supermercado y cantidades claras. Están agrupadas en cinco capítulos: carnes y aves, pescados y mariscos, verduras y legumbres, huevos, masas y aperitivos y, por último, dulces.

Cada receta indica los ingredientes con sus cantidades, los pasos en orden y uno o dos trucos que marcan la diferencia. Cuando la receta lo indica, verás también las raciones y el tiempo.

Cada modelo de airfryer calienta a su manera: usa los tiempos y temperaturas como base, consulta el manual de la tuya y fíjate en las señales que describe cada receta. Dos reglas valen para casi todas: una sola capa, sin que las piezas se toquen, y nunca papel suelto dentro al precalentar, porque el ventilador lo lanza contra la resistencia.

Las fotografías son ilustraciones generadas con inteligencia artificial: muestran cómo puede quedar cada plato, no la fotografía de una elaboración concreta.

Índice

Carnes y aves	6
Albóndigas con tomate	7
Alitas crujientes sin aceite	8
Costillas de cerdo con verdura	9
Hamburguesas jugosas	10
Contramuslos crujientes con brócoli	11
Nuggets de pollo caseros	12
Pechuga empanada con calabacín	13
Pescados y mariscos	14
Calamares crujientes	15
Gambas al ajillo	16
Merluza empanada con calabacín	17
Salmón con espárragos	18
Verduras y legumbres	19
Berenjena rebozada con salsa de yogur	20
Bastones de boniato crujientes	21
Brócoli crujiente con garbanzos	22
Champiñones rellenos de pavo	23
Chips de calabacín	24



Garbanzos crujientes 25

Patatas fritas con una cucharada de aceite 26

Pimientos rellenos de pavo y garbanzos 27

Verduras asadas con garbanzos 28

Huevos, masas y aperitivos 29

Croquetas congeladas 30

Empanadillas de atún 31

Huevos cocidos sin agua 32

Tortilla de patatas 33

Pan de ajo 34

Pan casero 35

Pizza sin levar 36

Dulces 37

Bizcocho 38

Galletas de avena y chocolate 39

Manzanas asadas con canela 40

Torrijas sin freír 41

CAPÍTULO 1

Carnes y aves

Pollo, cerdo y ternera dorados con poco o ningún aceite, y el termómetro como mejor aliado.

Albóndigas con tomate

Alitas crujientes sin aceite

Costillas de cerdo con verdura

Hamburguesas jugosas

Contramuslos crujientes con brócoli

Nuggets de pollo caseros

Pechuga empanada con calabacín



Albóndigas con tomate

Doradas sin freír y jugosas gracias a treinta gramos de pan duro.



Raciones 2 personas (unas 16 albóndigas)

Tiempo Menos de 20 minutos

INGREDIENTES

- 400 g de ternera picada magra (o de pavo)
- 1 huevo
- 30 g de miga de pan duro
- 50 ml de leche
- 1 diente de ajo
- Un puñado de perejil
- 4 g de sal
- Pimienta
- Aceite en spray
- Para acompañar: 200 g de tomate triturado, orégano y ensalada verde

PASOS

1. Precalienta la airfryer a 200 °C.
2. Remoja la miga en la leche y pica el ajo y el perejil.
3. Cuando la miga sea una pasta, añade lo demás y mezcla con los dedos, solo hasta que se una.
4. Forma bolas de 30 g, del tamaño de una nuez: salen unas dieciséis.
5. Ponlas en la cesta, separadas, con un toque de aceite en spray: 10 minutos, girándolas a los 5. En el centro deben marcar 71 °C; si son de pavo, 74 °C.
6. Mientras, calienta el tomate con orégano y aliña la ensalada.

Truco Si amasas de más, quedan gomosas.

Truco La carne se encoge al calentarse y suelta jugo; el almidón de la miga lo retiene.

Alitas crujientes sin aceite

El crujiente lo pone un polvo blanco de la despensa: levadura química.



Raciones 2 personas

Tiempo 20 minutos

INGREDIENTES

- 1 kg de alitas de pollo ya partidas
- 2 cucharaditas rasas de levadura química de repostería (no de panadería)
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de pimentón de la Vera
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- Para acompañar: bastones de 2 zanahorias y 2 ramas de apio, y 2 yogures con limón

PASOS

1. No laves el pollo: sécalo con papel, apretando.
2. Mezcla la levadura con las especias y cubre las alitas, sin dejar polvo suelto.
3. Colócalas en la cesta en una sola capa y sin tocarse.
4. 12 minutos a 180 °C, vuelta, y 8 minutos a 200 °C, hasta que la piel se ampolle.
5. Están hechas a 74 °C por dentro, cuando el hueso baila. Cada modelo calienta distinto: vigila el final.

Truco La levadura sube el pH de la piel, que se dora antes, y suelta burbujas que la dejan rugosa. Bicarbonato solo no: deja sabor metálico.

Truco La piel mojada se cuece antes de dorarse.

Costillas de cerdo con verdura

El atajo está en el corte: tiras finas que se hacen en minutos, no en horas.



Raciones 2 personas

Tiempo 20 minutos

INGREDIENTES

- 500 g de tira de costilla de cerdo (cortada en tiras de 1 cm, a través del hueso)
- 1 cucharadita de pimentón ahumado
- 1 diente de ajo rallado
- El zumo de medio limón
- 1 cucharadita de orégano
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de miel
- 1 pimiento rojo
- 1 calabacín mediano

PASOS

1. Seca la carne con papel: la humedad frena el dorado.
2. Úntala con todo menos la miel mientras la airfryer se precalienta a 200 °C, 3 minutos.
3. Pon las tiras en una sola capa (si la cesta es pequeña, en dos tandas) y cocina 7 minutos.
4. Dales la vuelta, reparte alrededor el pimiento y el calabacín en dados, y otros 7 minutos.
5. Pinta las tiras con la miel y 2 minutos más.
6. Están hechas cuando el jugo sale claro junto al hueso; con termómetro, 70 °C.

Truco En el supermercado suele llamarse «tira de costilla»: así el calor llega al centro en minutos.

Truco Puesta antes, la miel tiende a quemarse y amargar.

Hamburguesas jugosas

Con calabacín rallado en la mezcla y el termómetro para no pasarse de punto.



Raciones 4 hamburguesas

Tiempo Menos de 20 minutos

INGREDIENTES

- 400 g de ternera picada magra
- 100 g de calabacín rallado y escurrido
- 2 cucharadas de pan rallado
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- Pimienta
- Para servir: pan integral tostado, lechuga, tomate y cebolla morada

PASOS

1. Mezcla la carne, el calabacín, el pan rallado, el ajo y la pimienta solo hasta que se una.
2. Forma discos de un dedo de grosor, con el pulgar hundido en el centro.
3. Sala por fuera, justo antes de cocinar.
4. Si usas papel de horno, siempre con la carne encima: suelto, vuela a la resistencia.
5. 200 °C, unos 10 minutos, con vuelta a mitad. Termómetro en el centro y fuera a 71 °C.
6. Deja reposar 3 minutos y monta con el pan tostado, la lechuga, el tomate y la cebolla.

Truco *El calabacín pone el agua y el pan rallado la atrapa.*

Truco *Amasada como plastilina, queda prieta; con la sal mezclada horas antes, la textura es de salchicha.*

Contramuslos crujientes con brócoli

Piel que cruje al cortarla, sin aceite, con el mismo polvo que hincha los bizcochos.



Tiempo 16 minutos

INGREDIENTES

- 4 contramuslos deshuesados con piel (unos 500 g)
- 1 cucharadita rasa de levadura química (no de panadería)
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de pimentón
- 200 g de brócoli en ramitos

PASOS

1. No laves el pollo: aprieta la piel con papel de cocina hasta que el papel salga seco.
2. Mezcla la levadura con la sal y el pimentón y frota solo la piel.
3. Colócalos en la cesta, con la piel abajo y sin que se toquen: 6 minutos a 200 °C.
4. Dales la vuelta, mete el brócoli en los huecos y 10 minutos más.
5. Termómetro en la parte más gruesa: 74 °C; si no llega, 3 minutos más. Si la piel se oscurece, baja a 180 °C.

Truco Si te pasas con la levadura, sabe a metal.

Truco Si no los encuentras deshuesados, pídelos así en la carnicería.

Nuggets de pollo caseros

Dorados sin freír: el color se le da al pan antes de que entre en la cesta.



Raciones 4 raciones

Tiempo 20 minutos

INGREDIENTES

- 500 g de pechuga de pollo
- 1 huevo
- 60 g de panko o pan rallado grueso
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 cucharada de aceite
- Para acompañar: 2 tomates y 1 pepino

PASOS

1. Tuesta el panko en una sartén con la cucharada de aceite, a fuego medio, removiendo 3 minutos hasta que tenga color avellana. Sácalo enseguida: en caliente se sigue tostando.
2. Corta el pollo en dados de 3 cm, todos iguales, con tabla y cuchillo solo para el pollo crudo.
3. Bate el huevo con las especias y la sal. Si tu modelo pide precalentar, enciéndelo ahora.
4. Pasa cada dado por el huevo y por el panko, apretando bien.
5. Colócalos en la cesta separados: 200 °C, 10 minutos, con vuelta a los 5.
6. El más gordo debe marcar 74 °C por dentro; sin termómetro, ábrelo: jugo claro y nada rosado.

Truco *La airfryer no fríe: es un horno de convección pequeño. Sin grasa, el pan se seca antes de dorarse.*

Truco *Juntos, los nuggets se cuecen al vapor y se ablandan.*

Pechuga empanada con calabacín

Una sola cucharada de aceite, puesta en el pan antes de empanar.



Raciones 2 personas

Tiempo Menos de 20 minutos

INGREDIENTES

- 2 pechugas (unos 400 g), abiertas en filetes de 1,5 cm
- 1 huevo
- 60 g de panko o pan rallado
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 calabacín

PASOS

1. Tuesta el pan rallado 2 minutos en una sartén con el aceite, a fuego medio, removiendo hasta que huele a tostado. Fuera del fuego, añade el pimentón: si se quema, amarga.
2. Precalienta la airfryer a 200 °C, 3 minutos.
3. Sala los filetes, pásalos por el huevo batido y luego por el pan, apretando con la palma.
4. Ponlos en la cesta sin que se toquen (si es pequeña, en dos tandas): 12 minutos, con vuelta a los 6.
5. Mientras, en esa sartén, saltea el calabacín en medias lunas a fuego fuerte, 5 minutos.
6. El pollo está listo cuando el termómetro marca 74 °C en el centro.

Truco La airfryer seca el pan rallado, pero sin grasa apenas lo dora: sale blanco y arenoso.

Truco Amontonados, los filetes sueltan vapor y se ablandan.

CAPÍTULO 2

Pescados y mariscos

Empanados crujientes, gambas al ajillo y salmón jugoso, en pocos minutos de cesta.

Calamares crujientes

Gambas al ajillo

Merluza empanada con calabacín

Salmón con espárragos

Calamares crujientes

Dorados y tiernos con una cucharada de aceite mezclada con el pan.



Raciones 2 personas

Tiempo 20 minutos

INGREDIENTES

- 400 g de anillas de calamar, frescas o descongeladas
- 1 huevo batido con sal
- 50 g de harina
- 80 g de panko (o pan rallado normal)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1 limón

PASOS

1. Seca las anillas con papel, apretando: el agua se vuelve vapor y ablanda el empanado.
2. Mezcla el aceite y el pimentón con el panko hasta que parezca arena húmeda.
3. Pasa cada anilla por harina, huevo y panko, presionando bien.
4. Precalienta a 200 °C y colócalas en una capa, sin que se toquen; si no caben, en dos tandas.
5. 8 minutos, con vuelta a los 4; según el modelo, quizá uno menos. Ni uno más: el calamar se encoge y se vuelve goma.
6. Añade el limón al servir.

Truco Así cada miga lleva su gota de aceite y se tuesta por igual.

Truco Si echas el limón antes, empapa el pan.

Gambas al ajillo

Siete minutos en un molde metálico y la señal exacta para sacarlas.



Raciones 2 personas

Tiempo 7 minutos

INGREDIENTES

- 400 g de gambas peladas
- 4 dientes de ajo laminados
- 1 guindilla
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Perejil
- Sal

PASOS

1. Si son congeladas, pásalas a la nevera la noche antes. Sécalas bien: el agua enfría el aceite y las cuece en su jugo.
2. Pon el aceite, el ajo y la guindilla en un molde metálico dentro de la cesta (mira en el manual cuáles admite tu modelo).
3. 4 minutos a 180 °C, hasta que el ajo esté rubio: tostado, amarga.
4. Con manopla, añade las gambas saladas, remueve y 3 minutos más, removiendo a mitad.
5. Sácalas cuando estén rosadas y curvadas en C. Perejil por encima.

Truco *En el molde siguen haciéndose, así que esa C llega perfecta al plato. Si esperas a que se cierran en O, se pasan.*

Merluza empanada con calabacín

Un empanado que cruje entero, sin calvas blancas.



Raciones 2 personas

Tiempo Menos de 20 minutos

INGREDIENTES

- 2 lomos de merluza de 150 g
- 1 huevo batido con sal
- 60 g de panko o pan rallado normal
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1/2 cucharadita de pimentón
- Ralladura de limón
- 1 calabacín en bastones, con sal y un hilo de aceite

PASOS

1. Seca la merluza con papel: el agua ablanda el empanado.
2. Frota el aceite con el pan rallado, el pimentón y la ralladura hasta que cada miga brille.
3. Pasa cada lomo por el huevo y aprieta el pan con la palma.
4. Precalienta 3 minutos a 200 °C. Coloca los lomos separados y el calabacín alrededor.
5. 10 minutos, girándolos a mitad con una espátula: las pinzas arrancan la costra.
6. Está hecha cuando se abre en láminas, opaca por dentro.

Truco *No pulverices el aceite encima: el spray engrasa a parches y deja manchas pálidas. El aire solo dora la miga engrasada.*

Salmón con espárragos

Jugoso por dentro: la clave es sacarlo antes de que parezca hecho del todo.



Raciones 2 personas

Tiempo 15 minutos

INGREDIENTES

- 2 lomos de salmón de 150 g y 3 cm de grosor
- 200 g de espárragos verdes (o un calabacín en medias lunas)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal
- 1/2 cucharadita de pimentón dulce
- Medio limón

PASOS

1. Precalienta la airfryer vacía a 200 °C, 3 minutos. Mientras, seca el salmón con papel.
2. Pinta con aceite el salmón y los espárragos, y sazona.
3. Coloca el salmón con la piel abajo y los espárragos alrededor, sin amontonar: el aire tiene que circular.
4. 8 minutos; según el modelo, mira a los 7.
5. Pincha con un cuchillo la parte más gruesa y abre un poco: el centro tiene que verse aún rosado y traslúcido; con termómetro, unos 50 °C.
6. Deja 2 minutos de reposo, en los que termina de hacerse, y añade unas gotas de limón.

Truco La espuma blanca de los lados es albúmina, proteína que expulsan las fibras al contraerse. Si sale mucha, ya te has pasado.

CAPÍTULO 3

Verduras y legumbres

Lo que decide el crujiente es el agua que se quita y el hueco entre pieza y pieza.

Berenjena rebozada con salsa de yogur

Bastones de boniato crujientes

Brócoli crujiente con garbanzos

Champiñones rellenos de pavo

Chips de calabacín

Garbanzos crujientes

Patatas fritas con una cucharada de aceite

Pimientos rellenos de pavo y garbanzos

Verduras asadas con garbanzos

Berenjena rebozada con salsa de yogur

Crujiente por fuera y cremosa por dentro, con una cucharada de aceite.



Raciones 2 personas

Tiempo 17 minutos

INGREDIENTES

- 1 berenjena grande (unos 400 g)
- 2 huevos
- 60 g de pan rallado, mejor panko
- 30 g de queso curado rallado
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal
- Para la salsa: 1 yogur griego, medio diente de ajo y 6 hojas de menta

PASOS

1. Corta la berenjena en rodajas de 1 cm.
2. Frota el aceite con el pan y el queso, con los dedos, hasta que parezca arena húmeda.
3. Pasa cada rodaja por el huevo batido con sal y luego por esa mezcla, apretando con la palma.
4. Colócalas en la cesta sin montarlas; si no caben, en dos tandas.
5. 200 °C, 10 minutos, con vuelta a mitad. Salen doradas y el cuchillo entra sin resistencia.
6. Mientras, mezcla el yogur con el ajo rallado y la menta.

Truco Más finas se secan; más gruesas quedan crudas.

Truco La pulpa es una esponja: por eso el aceite va en el pan y el queso, no en la berenjena. El huevo la sella.

Bastones de boniato crujientes

Crujientes, no blandos, gracias a una capa fina de maicena.



Raciones 2 raciones

Tiempo 20 minutos

INGREDIENTES

- 1 boniato de 400 g
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de maicena (o harina de arroz)
- 1/2 cucharadita de pimentón
- Sal

PASOS

1. Pela el boniato y córtalo en bastones iguales de 1 cm.
2. Lávalos con agua fría y sécalos con un paño hasta que no quede ni una gota.
3. En un bol, riégalos con el aceite y espolvorea la maicena con el pimentón. Remueve hasta que quede una capa fina y mate, sin grumos.
4. Colócalos en la cesta en una sola capa y separados; si no caben, en dos tandas.
5. 200 °C, de 15 a 17 minutos, sacudiendo a mitad. Si se tuestan los bordes, baja a 180 °C.
6. Están listos cuando suenan secos al sacudir la cesta. Sala al final.

Truco Si los salas en el bol, los ablandas: la sal saca agua.

Truco Al abrir la cesta sale vapor: aparta la cara.

Brócoli crujiente con garbanzos

Dorado por fuera y tierno por dentro, con una salsa rápida de yogur y limón.



Raciones 2 personas

Tiempo 20 minutos

INGREDIENTES

- 1 brócoli de medio kilo
- 1 bote de garbanzos cocidos
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- Sal
- 1 yogur natural
- 1 limón

PASOS

1. Corta ramilletes de un bocado con una cara plana. Pela el tronco y córtalo en bastones.
2. Lava y seca a fondo; si tienes centrifugadora de ensalada, mejor. Escurre los garbanzos y sécalos con papel.
3. Mezcla todo en un bol con el aceite, las especias y sal: así una sola cucharada llega a cada pieza.
4. 200 °C, 12 minutos, en una sola capa (si la cesta es pequeña, en dos tandas). A los 6 minutos, sacude la cesta.
5. Está listo cuando las puntas se ven tostadas y el cuchillo entra en el tronco sin esfuerzo.
6. Por encima, el yogur con sal y ralladura de limón.

Truco La cara plana, apoyada en la rejilla, es la que se tuesta.

Truco Cada gota de agua se hace vapor y cuece el brócoli en vez de tostarlo.

Champiñones rellenos de pavo

Sin charco en el plato: sueltan el agua antes de rellenarlos.



Raciones 2 raciones

Tiempo 20 minutos

INGREDIENTES

- 12 champiñones grandes (unos 400 g)
- 150 g de pavo picado (o de pollo)
- Media cebolla
- 1 diente de ajo
- 30 g de queso curado rallado
- 1 cucharada de perejil
- 1 cucharadita de aceite
- 1/2 cucharadita de sal

PASOS

1. Quita los pies con un giro y limpia los sombreros con papel húmedo.
2. Colócalos vacíos, boca abajo y sin sal: 5 minutos a 200 °C.
3. Mientras, pica los pies, la cebolla y el ajo, y mézclalos con el pavo, el perejil, el aceite y la sal.
4. En la cesta verás un fondo de líquido oscuro. Escurre los champiñones sobre papel, dales la vuelta y rellénalos en montoncito.
5. 10 minutos a 180 °C, con el queso en los 2 últimos, hasta que el relleno esté firme y dorado.

Truco *La sal nunca va sobre el champiñón crudo: lo hace sudar todavía más.*

Truco *Lavarlos no es el problema: el agua ya está dentro del champiñón.*

Chips de calabacín

Crujientes con una sola cucharadita de aceite, quitando agua antes de rebozar.



Tiempo 20 minutos

INGREDIENTES

- Medio calabacín (unos 150 g)
- 1 huevo
- 30 g de panko o pan rallado
- 20 g de parmesano
- Sal
- 1/2 cucharadita de pimentón dulce
- 1 cucharadita de aceite

PASOS

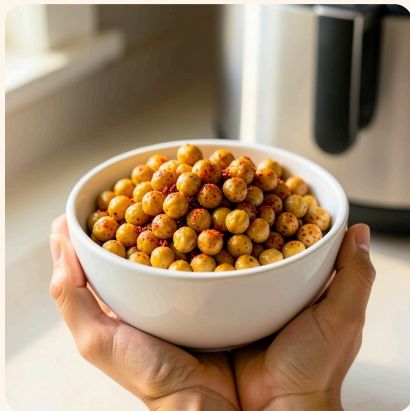
1. Corta rodajas iguales de medio centímetro, o unas se quemarán antes que otras.
2. Extiéndelas sobre papel de cocina, sálalas y espera 8 minutos. Sécalas apretando con más papel.
3. Bate el huevo en un plato y, en otro, mezcla el panko, el queso y el pimentón.
4. Pásalas por el huevo, deja escurrir y presiónalas en la mezcla por las dos caras.
5. Colócalas en una sola capa, sin que se toquen (si no caben, en dos tandas), y reparte encima la cucharadita de aceite con pincel o pulverizador.
6. 200 °C, 10 minutos, con vuelta a mitad; según tu airfryer, mira a los 8. Están listas cuando están doradas y no se doblan al levantarlas.

Truco Si se despegas el rebozado, faltó el apretón.

Truco Más aceite no salva unas chips blandas: el calabacín es casi todo agua, y hay que quitársela.

Garbanzos crujientes

Garbanzos de bote que crujen como frutos secos hasta el centro.



Tiempo 20 minutos

INGREDIENTES

- 1 bote de 400 g de garbanzos cocidos (unos 240 g escurridos)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita de pimentón de la Vera
- 1/2 cucharadita de comino
- Sal

PASOS

1. Enjuaga los garbanzos hasta que no salga espuma.
2. Sécalos frotando en un paño y retira las pieles sueltas: guardan agua y el ventilador puede lanzarlas a la resistencia.
3. 5 minutos a 200 °C, sin aceite y en una capa.
4. Mézclalos con el aceite y 10 minutos más, agitando a mitad. Están listos cuando, al agitar la cesta, suenan como grava. Si estallan o humean, baja a 180 °C.
5. Añade las especias y la sal al final, en un bol.

Truco A 200 °C el pimentón se quema y amarga: por eso va al final.

Truco Si los guardas calientes en un tarro, al día siguiente estarán blandos: el vapor se queda dentro.

Patatas fritas con una cucharada de aceite

El remojo y el secado son los que las hacen crujir.



Tiempo 30 minutos de remojo y 20 de airfryer

INGREDIENTES

- 500 g de patatas agrias (o cualquier patata para freír)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal

PASOS

1. Pela las patatas y córtalas en bastones de 1 cm, todos iguales, o los finos se quemarán.
2. Cúbrelas con agua fría 30 minutos: el agua se pone turbia por el almidón suelto.
3. Escúrrelas y sécalas con un paño hasta que ya no lo mojen.
4. En un bol, échales el aceite y remueve con las manos hasta que brillen todas.
5. Al cesto, en una sola capa (si no caben, en dos tandas): 15 minutos a 180 °C, sacudiendo a la mitad. Después, 5 minutos a 200 °C para dorar. Si tu modelo pide precalentar, sigue su manual.
6. Sala al final. Están listas cuando, al sacudirlas, suenan huecas.

Truco La AESAN recomienda el remojo y dejarlas doradas, no marrones, para formar menos acrilamida.

Truco En crudo, la sal saca agua a la superficie.

Pimientos rellenos de pavo y garbanzos

Veinte minutos en lugar de una hora: el pimiento se adelanta vacío.



Raciones 2 personas

Tiempo 20 minutos

INGREDIENTES

- 2 pimientos rojos grandes
- 300 g de pavo picado
- 200 g de garbanzos cocidos de bote
- 1 cebolla pequeña
- 100 g de tomate triturado
- 40 g de queso rallado
- Sal
- 1/2 cucharadita de comino
- 1/2 cucharadita de pimentón dulce
- 1 cucharada de aceite

PASOS

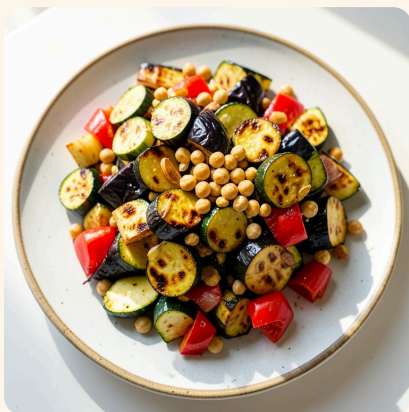
1. Pon la airfryer a 190 °C. Parte los pimientos a lo largo, quita las semillas y mételos boca abajo y vacíos: 7 minutos.
2. Mientras, en una sartén fuerte con el aceite, rehoga la cebolla picada 2 minutos.
3. Añade el pavo, extendido: 5 minutos, hasta que no quede rosa.
4. Chafa los garbanzos a medias y añádelos con el tomate, sal, el comino y el pimentón.
5. Rellena las barquitas, ya blandas, cubre con el queso y 6 minutos más, hasta dorar. Según el modelo, vigílalos a los 4 minutos.

Truco Amontonado, el pavo suelta agua y no se dora.

Truco Chafados a medias, los garbanzos evitan que el relleno se desmorone.

Verduras asadas con garbanzos

Tostadas por los bordes, no aguadas, y cena completa con un bote de garbanzos.



Raciones 2 personas

Tiempo 18 minutos de ceta

INGREDIENTES

- 300 g de calabacín
- 300 g de berenjena
- 1 pimiento rojo
- 1 cebolla
- 1 bote de garbanzos cocidos
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimentón

PASOS

1. Corta el calabacín y la berenjena en dados de 3 cm, el pimiento en tiras y la cebolla en gajos: así todo llega a la vez.
2. Mézclalo en un bol con el aceite, sal y pimentón, hasta que todo brille.
3. Precalienta a 200 °C, 3 minutos.
4. Una sola capa (si no cabe, en dos tandas): 12 minutos y sacude.
5. Añade los garbanzos escurridos y secados con papel. 6 minutos más.
6. Está lista cuando la berenjena cede al tenedor y la cebolla tiene las puntas tostadas.

Truco Si los trozos se tocan, el vapor no escapa y la verdura se cuece en vez de tostarse.

Truco En ceta fría, la verdura empieza sudando; mojados, los garbanzos vuelven a soltar vapor.

CAPÍTULO 4

Huevos, masas y aperitivos

Croquetas, empanadillas, tortilla, panes y pizza sin encender el horno.

Croquetas congeladas

Empanadillas de atún

Huevos cocidos sin agua

Tortilla de patatas

Pan de ajo

Pan casero

Pizza sin levar

Croquetas congeladas

Doradas y enteras con una cucharadita de aceite, directas del congelador.



Raciones 12 croquetas

Tiempo Unos 11 minutos

INGREDIENTES

- 12 croquetas congeladas
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar (opcional): 2 tomates, 1 pepino y un puñado de rúcula

PASOS

1. Precalienta la cesta vacía 3 minutos a 180 °C. Nunca con papel dentro.
2. Saca las croquetas directas del congelador: ni un minuto en la encimera.
3. Échalas a un bol con el aceite y remueve hasta que brillen: sin grasa, el pan rallado no dora.
4. Colócalas en una sola capa y separadas un dedo.
5. 8 minutos, vuelta con pinzas y 2 o 3 más. Sácalas con la primera grieta fina.
6. Déjalas reposar 2 minutos: la bechamel se asienta.

Truco No las descongeles: el centro helado retrasa el vapor mientras la costra se endurece.

Truco Los tiempos cambian según el modelo: consulta el manual.

Empanadillas de atún

Crujientes sin freír ni añadir aceite, y sin que se abran.



Raciones 8 empanadillas

Tiempo 20 minutos

INGREDIENTES

- 8 obleas refrigeradas
- 2 latas de 80 g de atún al natural, bien escurridas
- Media cebolla y medio pimiento rojo, en dados
- 100 g de tomate triturado
- 1 huevo

PASOS

1. Pocha la verdura con 2 cucharadas de agua, a fuego medio, 4 minutos.
2. Suma el tomate y redúcelo 2 minutos, hasta que no suelte caldo. Fuera del fuego, mezcla el atún.
3. Precalienta la airfryer a 180 °C.
4. Pon una cucharada de relleno por oblea, no más. Moja el borde con agua, dobla y sella con un tenedor.
5. Bate el huevo y píntalas.
6. Una sola capa, sin que se toquen (si no caben, en dos tandas): 9 minutos con una vuelta a mitad. Están listas cuando el borde está tostado y la base firme.

Truco Con más relleno, o con el atún sin escurrir, el vapor empuja desde dentro y abre el borde.

Huevos cocidos sin agua

Solo aire caliente: 9, 12 o 15 minutos según cómo quieras la yema.



Raciones 4 huevos

Tiempo 9 a 15 minutos

INGREDIENTES

- 4 huevos talla M, de nevera
- Un bol con agua y hielo

PASOS

1. Descarta los huevos agrietados: la clara se escapa por la fisura.
2. Precalienta la airfryer 3 minutos a 150 °C.
3. Pon los huevos en la cesta, separados y sin papel.
4. A los 9 minutos, la clara está cuajada y la yema, líquida. A los 12, la yema queda melosa. A los 15, está dura hasta el centro.
5. Con pinzas, pásalos directos al agua con hielo, 5 minutos: el frío frena la cocción.
6. Pélalos por la parte ancha: ahí está la cámara de aire.

Truco *Los puntitos marrones salen donde toca la rejilla y no afectan al interior.*

Truco *Cada modelo calienta distinto: con la tuya, prueba antes con un huevo.*

Tortilla de patatas

Jugosa, con una cucharada de aceite y lista en media hora.



Tiempo Media hora

INGREDIENTES

- 400 g de patata en dados de 1 cm
- 1 cebolla pequeña en tiras
- 1 cucharada de aceite
- Sal
- 5 huevos
- Un molde de 18 cm y papel de horno

PASOS

1. Pon la patata, la cebolla, el aceite y la sal en el cesto, a 180 °C, unos 13 minutos, sacudiendo a mitad. Deben quedar tiernas, no tostadas.
2. Mientras, bate los huevos.
3. Echa la patata caliente al huevo y espera 5 minutos: la patata se empapa y la mezcla espesa.
4. Vierte en el molde con papel de horno, que quepa holgado en el cesto.
5. 160 °C, 8 minutos; cada modelo varía, mira el manual. Sácala con los bordes firmes y el centro aún tembloroso; si se mueve como caldo, 2 minutos más.
6. Desmolda en un plato y deja reposar 2 minutos.

Truco *El aire caliente la cuaja por todos lados a la vez: si esperas a que el centro parezca hecho, el resto ya está seco. Se termina en el plato.*

Pan de ajo

Con aceite de oliva, sin mantequilla, y sin que el ajo se queme antes que el pan.



Tiempo 10 minutos

INGREDIENTES

- Media barra de pan integral (unos 125 g)
- 2 dientes de ajo
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Una pizca de sal
- 1 cucharada de perejil picado

PASOS

1. Corta el pan en rebanadas de dos dedos, en diagonal.
2. Ralla el ajo y aplástalo con la sal y la hoja del cuchillo hasta que sea una pasta. Mézclala con el aceite y el perejil.
3. Pinta cada rebanada por la cara del corte, hasta los bordes.
4. Colócalas en la cesta en una sola capa, con lo pintado hacia arriba y sin que se toquen.
5. 4 minutos a 180 °C; échale un ojo al minuto 3. Los bordes, dorados; el centro, todavía tierno.

Truco *El ventilador seca cualquier trocito suelto de ajo y lo quema antes que el pan. En pasta y bañado en aceite, se pega al pan y se dora con él.*

Truco *Si el pan es de ayer, mejor: suele crujir antes.*

Pan casero

Crujiente y con la miga hecha, sin encender el horno.



Raciones 1 pan

Tiempo 1 hora y media de reposo y
28 minutos de cocción

INGREDIENTES

- 250 g de harina, de fuerza o normal
- 160 ml de agua tibia
- 5 g de levadura seca (o 15 g de fresca)
- 4 g de sal
- Papel de horno

PASOS

1. Amasa 10 minutos, hasta que la masa se estire fina sin romperse. Si se pega, espera 5 minutos antes de echar harina.
2. Tápala una hora, hasta que doble.
3. Forma una bola y déjala media hora sobre papel de horno.
4. Haz un corte arriba y cocina a 170 °C, no a los 220 del horno: 20 minutos.
5. Dale la vuelta, retira el papel y 8 minutos más.
6. Está hecho si la base suena hueca o el centro marca 95 °C; si no, unos minutos más. Espera media hora antes de cortarlo.

Truco *El papel, siempre con la masa encima: suelto, el ventilador lo lanza contra la resistencia.*

Truco *Recién hecho, la miga parece cruda: por eso hay que esperar antes de cortarlo.*

Pizza sin levar

Base crujiente en quince minutos: se hornea sola primero y se le da la vuelta.



Raciones 2 personas

Tiempo 15 minutos

INGREDIENTES

- Para la masa: 120 g de harina, 125 g de skyr natural, 1 cucharadita de levadura química y una pizca de sal
- 3 cucharadas de tomate triturado
- 60 g de mozzarella ligera
- 50 g de pechuga de pavo cocida
- Champiñones
- Un puñado de espinacas
- Orégano
- Papel de horno

PASOS

1. Amasa la masa 1 minuto; si se pega a los dedos, una cucharada más de harina.
2. Estírala sobre papel de horno a medio centímetro, del tamaño de la cesta, y pínchala con un tenedor.
3. Hornea la base sola 4 minutos a 200 °C, hasta que se dore por arriba.
4. Dale la vuelta y retira el papel: esa cara tostada pasa a ser la base.
5. Reparte el tomate, la mozzarella, el pavo, los champiñones, las espinacas y el orégano.
6. 6 minutos a 180 °C, hasta que el queso burbujee y el borde suene hueco al golpearlo.

Truco Más gruesa, el centro queda crudo.

Truco La airfryer calienta desde arriba, no desde una piedra: por eso la base se dora primero sola.

CAPÍTULO 5

Dulces

Bizcocho, galletas, manzanas asadas y torrijas con menos calor del que parece.

Bizcocho

Galletas de avena y chocolate

Manzanas asadas con canela

Torrijas sin freír

Bizcocho

Corteza dorada y miga hecha: en la airfryer, con menos calor que en el horno.



Tiempo 25 minutos de cocción

INGREDIENTES

- 2 huevos
- 1 yogur natural
- 80 g de azúcar
- 60 ml de aceite de oliva suave
- 150 g de harina
- 8 g de levadura química
- Un molde metálico de 18 cm

PASOS

1. Bate los huevos y el azúcar 3 minutos, hasta que blanqueen. Añade el yogur y el aceite.
2. Tamiza la harina y la levadura y mezcla solo hasta quitar grumos: batir de más endurece la miga.
3. Engrasa el molde y no pases de la mitad: sube. Debe quedar con dos dedos libres alrededor dentro de la cesta.
4. Precalienta 3 minutos a 160 °C, sin papel suelto dentro.
5. Unos 25 minutos, según el modelo; si a los 15 está muy dorado, tápalo con aluminio bien ajustado.
6. Pincha el centro con un palillo: debe salir limpio o con miga seca; si no, 5 minutos más. Reposa 10 minutos y desmolda.

Truco *En el horno serían 180 °C; en la airfryer, 160. La resistencia está a centímetros y, con más calor, la corteza se cierra antes de que se haga el centro.*

Galletas de avena y chocolate

Sin mantequilla y endulzadas con plátano maduro: ocho minutos por tanda.



Raciones 12 galletas

Tiempo 8 minutos por tanda

INGREDIENTES

- 120 g de plátano pelado, muy maduro
- 100 g de copos de avena finos
- 1 huevo
- 1 cucharada de aceite de oliva suave
- 1 cucharadita de canela
- 40 g de chocolate negro del 70 %, troceado
- Papel de horno recortado a la medida de la cesta

PASOS

1. Aplasta el plátano con un tenedor hasta dejarlo casi líquido y bátelo con el huevo, el aceite y la canela.
2. Añade la avena y deja reposar 5 minutos: los copos absorben humedad.
3. Precalienta a 170 °C sin papel.
4. Mezcla el chocolate, forma 12 bolas y aplánalas a 1 cm sobre el papel recortado.
5. Seis por tanda, 8 minutos. Sácalas con los bordes dorados y el centro aún blando.
6. Déjalas 10 minutos en una rejilla: se asientan y se despegan enteras.

Truco *Parecen crudas al salir, pero no les falta: un minuto más dentro y salen secas.*

Truco *El plátano lleno de motas negras endulza solo.*

Manzanas asadas con canela

Postre caliente sin azúcar añadido, con un corte que evita que revienten.



Raciones 2 manzanas

Tiempo 15 minutos

INGREDIENTES

- 2 manzanas reinetas (si no hay, golden)
- 1 cucharadita de canela
- 20 g de nueces picadas
- 1 cucharada de pasas
- 1 cucharadita de mantequilla o de aceite de oliva suave

PASOS

1. Precalienta la airfryer 3 minutos a 180 °C.
2. Recorta el rabito con un cuchillo pequeño y vacía el corazón con una cucharilla. Deja 1 cm de base: si no, el relleno se escapa.
3. Haz una incisión fina alrededor, a media altura, solo en la piel.
4. Rellena con las nueces, las pasas y la canela, y corona con la mantequilla.
5. A la cesta, sin papel que tape la rejilla: 15 minutos a 180 °C. Si son grandes, 3 más.
6. Está lista cuando el cuchillo entra sin resistencia y la piel brilla, arrugada. Deja 2 minutos de reposo: el interior quema más que la piel.

Truco Con el corte, la piel cede por esa línea y no se raja al azar.

Truco Si la pulpa se deshace, te has pasado.

Torrijas sin freír

Doradas con una sola cucharadita de aceite para cuatro.



Raciones 4 torrijas

Tiempo Menos de 20 minutos

INGREDIENTES

- 4 rebanadas de pan de barra de ayer, de dos dedos
- 250 ml de leche semidesnatada
- 1 cucharada de azúcar
- 1 rama de canela
- La piel de medio limón, sin la parte blanca
- 2 huevos
- 1 cucharadita de aceite de oliva

PASOS

1. Calienta la leche con la canela, la piel de limón y el azúcar 5 minutos, sin hervir.
2. Mientras, precalienta la airfryer a 180 °C.
3. Empapa cada rebanada 20 segundos por cara, no más, y pásala por el huevo batido.
4. Pinta la cesta con el aceite y coloca las torrijas separadas.
5. 8 minutos, vuelta y 4 más, vigilando el final: cada modelo calienta distinto.
6. Sírvelas templadas.

Truco *El pan de ayer aguanta el baño; el del día se deshace.*

Truco *Si se tocan, esos lados salen pálidos.*



Síguenos

Cada día, vídeos nuevos de recetas, belleza, salud y curiosidades.

fresh-ai.news



YouTube @FreshAiNews



TikTok @freshainews



Instagram @fresh.ai.news



Facebook Fresh AI News



Telegram t.me/freshainews_es



Pinterest freshainews



Bluesky freshainews.bsky.social



Threads @fresh.ai.news





Gracias por cocinar con este libro.

Esperamos que alguna de estas recetas se quede en tu cocina de cada semana.

Encontrarás más recetas en fresh-ai.news.

