

K

KITCHEN-IT

RECETARIO

10 RECETAS FACILES DE PREPARAR
EN LA **FREIDORA DE AIRE**

Max Edition 12L



WWW.KITCHENIT.CL

FREIDORA DE AIRE

Max Edition 12L

- 1- Costillas de cerdo glaseadas con miel y mostaza
- 2- Empanada de Pino
- 3- Salmón con costra de frutos secos y miel
- 4- Pimientos rellenos de quinoa y carne
- 5- Cordon Bleu de pollo
- 6- Lasaña de Berenjenas
- 7- Tarta de queso con frutos rojos
- 8- Rollitos de calabacín con queso y jamón
- 9- Camarones empanizados con coco y salsa agri dulce
- 10- Pastel de Carne con Puré de papas



Experimenta y crea tus propias recetas
junto a ***Kitchen-It***

COSTILLA DE CERDO

con miel y mostaza



TIEMPO
2 horas con 45 min.



Nivel de dificultad
MEDIO
●●●○○



CANTIDAD
para 4 Personas

Ingredientes:

- 1 kg de costillas de cerdo
- 3 cdas de miel
- 2 cdas de mostaza Dijon
- 1 cda de salsa de soja
- 1 cda de ajo en polvo
- 1 cda de pimentón dulce
- 1 cdita de comino
- 1 cdita de sal
- ½ cdita de pimienta negra
- 1 cda de aceite de oliva

Preparación:

1- Preparar el adobo:

En un bol, mezcla la miel, mostaza, salsa de soja, ajo en polvo, pimentón, comino, sal, pimienta y aceite de oliva. Unta esta mezcla sobre las costillas, asegurándote de cubrirlas bien por ambos lados.

2- Dejar reposar:

Cubre las costillas con film plástico o colócalas en una bolsa hermética. Déjalas marinar en el refrigerador por al menos 2 horas (idealmente toda la noche).

3- Cocinar en la freidora de aire:

Precalienta la freidora a 170°C. Coloca las costillas en la rejilla de la freidora. Cocina por 30 minutos, volteándolas a la mitad del tiempo.

4- Glaseado final y dorado:

Pasado este tiempo, sube la temperatura a 200°C. Barniza las costillas con más miel y mostaza y cocina por 10 minutos más, hasta que estén bien doradas y caramelizadas.

5-Servir y disfrutar:

Retira las costillas de la freidora y déjalas reposar unos 5 min antes de cortarlas. Acompaña con papas rústicas, ensalada o arroz.

FREIDORA DE AIRE

Max Edition 12L

EMPANADA DE Pino



TIEMPO
1 hora con 15 min.



Nivel de dificultad
MEDIO
●●●○○



CANTIDAD
para 4 Personas

Ingredientes:

Para la masa:

- 3 tazas de harina (360 g)
- 1 cdita de sal
- ½ taza de manteca o mantequilla derretida (100 g)
- ¾ taza de agua tibia (180 ml)
- 1 yema de huevo

Para el pino (relleno):

- 400 g de carne de vacuno molida o picada en cubos pequeños
- 2 cebollas medianas picadas en cubos pequeños
- 2 cdas de aceite vegetal
- 1 cda de ají de color (pimentón dulce en polvo)
- ½ cdita de comino
- ½ cdita de orégano
- Sal y pimienta al gusto
- 1 huevo duro picado en trozos
- 8 aceitunas negras
- 8 pasas

Para el barniz:

- 1 huevo batido

Preparación:

1. Preparar el pino (relleno):

En una sartén, calienta el aceite y sofríe la cebolla hasta que esté transparente. Agrega la carne, el ají de color, comino, orégano, sal y pimienta. Cocina por 10-12 minutos, removiendo ocasionalmente. Deja enfriar completamente antes de armar las empanadas (esto evita que la masa se humedezca).

2. Preparar la masa:

En un bol, mezcla la harina con la sal. Agrega la manteca derretida y el agua tibia. Amasa hasta obtener una masa suave y homogénea. Deja reposar la masa cubierta con un paño por 20 minutos. Estira la masa con un rodillo hasta que tenga 3 mm de grosor y corta círculos de unos 15 cm de diámetro.

3. Armar las empanadas:

Coloca una porción de pino en el centro de cada círculo de masa. Agrega ¼ de huevo duro, 1 aceituna y 1 pasa en cada empanada. Humedece los bordes con un poco de agua, dobla por la mitad y presiona para sellar. Dobla los bordes hacia adentro para asegurar el cierre.

4. Cocinar en la freidora de aire:

Precalienta la freidora a 180°C por 5 minutos. Pinta las empanadas con huevo batido para darles un dorado más bonito. Coloca las empanadas en la canasta sin amontonarlas. Cocina en 2 tandas si es necesario. Cocina a 180°C por 12-15 minutos, hasta que estén doradas y crujientes.

FREIDORA DE AIRE

Max Edition 12L

SALMÓN CON COSTRA de frutos secos y miel



TIEMPO
30 minutos



Nivel de dificultad
BAJO
●○○○○



CANTIDAD
para 4 Personas

Ingredientes:

Para el salmón:

- 4 filetes de salmón (aprox. 150-180 g cada uno)
- 1 cda de aceite de oliva
- ½ cdita de sal
- ½ cdita de pimienta negra
- ½ cdita de ajo en polvo
- ½ cdita de jugo de limón

Para la costra de frutos secos:

- ½ taza de almendras, nueces o pistachos picados
- 2 cdas de miel
- 1 cda de mostaza Dijon
- 1 cdita de pan rallado
- 1 cda de mantequilla derretida
- ½ cdita de tomillo o romero seco

Preparación:

1. Preparar el salmón:

Seca los filetes con papel de cocina.

Úntalos con el aceite de oliva, el jugo de limón, la sal, pimienta y ajo en polvo.

Déjalos reposar unos 10 minutos mientras preparas la costra.

2. Preparar la costra de frutos secos:

En un bol, mezcla los frutos secos picados, la miel, la mostaza, la mantequilla derretida, el pan rallado y el tomillo o romero. Revuelve bien hasta formar una pasta espesa.

3. Cubrir el salmón:

Coloca los filetes en la bandeja de la freidora con la piel hacia abajo.

Extiende la mezcla de frutos secos sobre la parte superior de cada filete, presionando para que se adhiera bien.

4. Cocinar en la freidora de aire:

Precalienta la freidora a 180°C por 5 minutos.

Coloca los filetes en la bandeja o rejilla sin encimarlos.

Cocina a 180°C durante 10-12 minutos, hasta que el salmón esté jugoso y la costra dorada y crujiente.

-Tip: Si quieres una costra más crocante, sube la temperatura a 200°C en los últimos 2 minutos.

¡Listo para disfrutar!

Acompaña con ensalada fresca, puré de papas o arroz para una comida deliciosa y saludable.

PIMIENTOS RELLENOS

de quinoa y carne



TIEMPO
40 minutos



Nivel de dificultad
MEDIO
●●●●○



CANTIDAD
para 4 Personas

Ingredientes:

Para los pimientos:

- 4 pimientos grandes (rojos, amarillos o verdes)
- 1 cda de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

Para el relleno:

- ½ taza de quinoa
- 1 taza de agua
- 250 g de carne molida (res, pollo o pavo)
- 1 cebolla pequeña picada
- 1 zanahoria rallada
- 1 diente de ajo picado
- 1 cdita de comino
- ½ cdita de orégano
- ½ cdita de pimentón dulce
- 2 cdas de salsa de tomate
- 2 cdas de queso rallado (opcional, para gratinar)

Preparación:

1. Cocinar la quinoa:

Enjuaga la quinoa con agua para eliminar el sabor amargo. Cocina en una olla con 1 taza de agua y una pizca de sal. Deja hervir, reduce el fuego y cocina 10-12 minutos hasta que absorba el agua. Reserva.

2. Preparar el relleno:

En una sartén, calienta el aceite y sofríe la cebolla y el ajo hasta que estén tiernos.

Agrega la carne molida y cocina hasta que se dore.

Añade la zanahoria, comino, orégano, pimentón y salsa de tomate. Cocina 5 minutos más.

Mezcla con la quinoa cocida y ajusta la sal y pimienta al gusto.

3. Preparar los pimientos:

Corta la parte superior de los pimientos y retira las semillas.

Rellena cada pimiento con la mezcla de quinoa y carne.

Si deseas, agrega queso rallado por encima.

4. Cocinar en la freidora de aire:

Precalienta la freidora a 180°C (350°F) por 5 minutos.

Coloca los pimientos en la cesta sin encimarlos.

Cocina a 180°C por 12-15 minutos, hasta que los pimientos estén tiernos y dorados.

-Tip: Si quieres un acabado más gratinado, sube la temperatura a 200°C los últimos 2 minutos.

¡Listo para servir! Acompaña con ensalada fresca o una salsa de yogur para un plato aún más delicioso.

FREIDORA DE AIRE

Max Edition 12L

CORDON BLEU *de pollo*



TIEMPO
40 minutos



Nivel de dificultad
MEDIO
●●●●○



CANTIDAD
para 4 Personas

Ingredientes:

- 4 pechugas de pollo sin piel y deshuesadas
- 4 lonchas de jamón
- 4 lonchas de queso suizo o queso cheddar
- 1 taza de pan rallado
- 1/2 taza de harina de trigo
- 2 huevos
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharadita de sal
- Aceite en spray (opcional, para un toque crujiente)

Preparación:

1.Preparar el pollo:

Coloca las pechugas de pollo entre dos hojas de film transparente. Con un mazo de cocina, golpea las pechugas hasta que tengan un grosor uniforme de aproximadamente 1 cm. Esto ayudará a que se cocinen de manera uniforme.

2.Rellenar el pollo:

Coloca sobre cada pechuga de pollo una loncha de jamón y una de queso. Luego, enrolla cada pechuga como si fuera un cilindro, asegurándote de que el relleno quede bien cerrado. Puedes asegurar los extremos con palillos de madera si es necesario.

3-Apanado del pollo:

En un plato hondo, mezcla el pan rallado con el ajo en polvo, cebolla en polvo, pimienta y sal. En otro plato, bate los huevos. En un tercer plato, coloca la harina de trigo. Pasa cada rollo de pollo por la harina, asegurándote de cubrirlo bien. Luego, pásalo por el huevo batido y, finalmente, cubre completamente con la mezcla de pan rallado.

4-Cocinar en la freidora de aire:

Precalienta la freidora de aire a 180°C durante unos 5 minutos. Rocía ligeramente los rollos de pollo apanados con aceite en spray para que queden más crujientes (opcional). Coloca los rollos de pollo en la bandeja de la freidora de aire, sin que se toquen entre sí. Cocina a 180°C durante 15-20 minutos, girándolos a la mitad del tiempo para asegurar una cocción uniforme. El tiempo exacto puede variar dependiendo del tamaño de los rollos de pollo, así que asegúrate de que estén bien dorados y cocidos por dentro (la temperatura interna del pollo debe ser de 75°C).

5- Servir

¡Listo! Ahora tienes un delicioso Cordon Bleu de Pollo hecho en la freidora de aire.

FREIDORA DE AIRE

Max Edition 12L



TIEMPO
45 minutos



Nivel de dificultad
MEDIO
●●●○○



CANTIDAD
para 4 Personas

Ingredientes:

- 2 berenjenas grandes
- 500 g de carne molida de res o pollo (opcional, también puedes hacerla vegetariana)
- 1 taza de salsa de tomate
- 1 cebolla mediana, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1 cucharadita de albahaca seca
- 1/2 cucharadita de pimienta
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 taza de queso ricotta
- 1 taza de queso mozzarella
- 1/2 taza de queso parmesano
- Aceite de oliva (para rociar las berenjenas)

Preparación:

1- Lavar las berenjenas

Lava bien las berenjenas y córtalas en rodajas finas (aproximadamente de 1 cm de grosor).

Coloca las rodajas de berenjena en un colador y espolvorea con sal.

Deja reposar durante unos 20 minutos para que suelten el exceso de agua y amargor. Luego, enjuaga las rodajas con agua fría y sécalas con un paño o toallas de papel.

2-Preparar la salsa de carne (si decides usar carne):

En una sartén grande, calienta un poco de aceite de oliva y cocina la carne molida a fuego medio hasta que esté dorada.

Agrega la cebolla y el ajo picados, y cocina hasta que estén suaves.

Añade la salsa de tomate, el orégano, la albahaca, la pimienta y la sal.

Cocina a fuego lento durante unos 10 minutos, removiendo de vez en cuando, hasta que la salsa se espese un poco.

3-Montar la lasaña:

Precalienta la freidora de aire a 180°C durante unos 5 minutos.

En una fuente que quepa dentro de la freidora (puede ser de vidrio o metal), coloca una capa de rodajas de berenjena en el fondo.

Sobre las berenjenas, coloca una capa de salsa de carne o de tu mezcla de vegetales si prefieres una versión vegetariana.

Añade una capa de queso ricotta, seguido de una capa de queso mozzarella.

Repite el proceso con las berenjenas, la salsa, y los quesos hasta que termines con una capa de berenjenas.

4-Cocinar en la freidora de aire:

Rocía ligeramente la parte superior de la lasaña con un poco de aceite de oliva para que se dore bien.

Coloca la fuente con la lasaña en la freidora de aire.

Cocina a 180°C durante unos 20-25 minutos, o hasta que el queso esté derretido y dorado por encima, y las berenjenas estén bien cocidas.

5-Servir:

Deja reposar la lasaña durante unos minutos antes de cortarla.

Esto permitirá que se asiente y será más fácil servirla.

Sirve caliente, acompañada de una ensalada fresca o pan de ajo.

TARTA DE QUESO

con frutos rojos

**TIEMPO**

4 horas incluyendo el tiempo de reposo

**Nivel de dificultad**
MEDIO**CANTIDAD**

para 8 Personas

Ingredientes:

Para la base:

- 200 g de galletas digestivas o galletas María
- 100 g de mantequilla derretida
- 2 cucharadas de azúcar

Para el relleno:

- 500 g de queso crema (tipo Philadelphia)
- 200 ml de nata para montar (crema para batir)
- 150 g de azúcar
- 2 huevos grandes
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 cucharadita de jugo de limón

Para la cobertura de frutos rojos:

- 200 g de frutos rojos (fresas, frambuesas, moras, arándanos, etc.)
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 cucharada de agua

Preparación:

1. Preparar la base:

Tritura las galletas en un procesador de alimentos o metiéndolas en una bolsa de plástico y golpeándolas con un rodillo hasta que queden bien trituradas. Mezcla las galletas trituradas con la mantequilla derretida y el azúcar. Asegúrate de que la mezcla esté bien integrada. Coloca la mezcla de galletas en el fondo de un molde desmontable. Compacta bien la base con un vaso para que quede firme. Precalienta la freidora de aire a 160°C durante unos 3-5 minutos. Coloca el molde en la freidora y cocina a 160°C durante 5-8 min para que la base se dore ligeramente. Luego, retírala y deja enfriar.

2. Preparar el relleno de queso:

En un bol grande, bate el queso crema con el azúcar hasta que la mezcla esté suave y cremosa. Añade los huevos, uno a uno, batiendo bien después de cada adición.

Incorpora la nata para montar, la esencia de vainilla y el jugo de limón. Mezcla hasta que todos los ingredientes estén bien integrados y la masa tenga una consistencia suave.

3. Montar la tarta:

Vierte la mezcla de queso sobre la base de galleta ya enfriada. Alisa la parte superior con una espátula para que quede uniforme. Precalienta la freidora de aire a 160°C si no la has dejado precalentada. Coloca el molde en la freidora de aire y cocina a 160°C durante 25-30 minutos. La tarta debe estar firme pero ligeramente temblorosa en el centro. Si la tarta se ve demasiado dorada en la parte superior, cúbreala ligeramente con papel aluminio para evitar que se queme.

4. Preparar la cobertura de frutos rojos:

En una sartén pequeña, coloca los frutos rojos, el azúcar y el agua. Cocina a fuego medio durante 5-10 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que los frutos suelten su jugo y la mezcla se espese un poco. Si prefieres una textura más líquida, puedes colar los frutos para separar el jugo. Deja enfriar antes de usarla como cobertura.

5. Montar y servir la tarta:

Una vez que la tarta de queso esté cocida, retírala de la freidora de aire y deja que se enfríe completamente a temperatura ambiente. Luego, refrigérala durante al menos 3-4 horas (preferiblemente toda la noche) para que adquiera la textura correcta. Antes de servir, vierte la cobertura de frutos rojos sobre la tarta.

¡Listo! Ahora tienes una deliciosa Tarta de Queso y Frutos Rojos hecha en la freidora de aire. ¡Perfecta para un postre en cualquier ocasión especial!

ROLLITOS DE CALABACÍN

con jamón y queso



TIEMPO
30 minutos



Nivel de dificultad
BAJO
●○○○○



CANTIDAD
para 4 Personas

Ingredientes:

- 2 calabacines medianos
- 8 lonchas de jamón cocido (puedes usar jamón de pavo si prefieres)
- 200 g de queso crema o queso rallado (mozzarella, gouda o el que más te guste)
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de orégano
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta
- Aceite de oliva en spray
- Palillos de madera para sujetar los rollitos

Preparación:

1. Preparar el calabacín:

Lava bien los calabacines y córtalos en láminas finas, de aproximadamente 1-2 mm de grosor, a lo largo. Puedes usar una mandolina para obtener un corte más uniforme. Si las láminas de calabacín son muy gruesas, puedes darles un toque rápido de sal y dejarlas reposar unos 10 minutos para que suelten algo de agua. Luego, sécalas con papel absorbente.

2. Preparar el relleno:

En un bol, mezcla el queso crema (o queso rallado) con el ajo en polvo, orégano, sal y pimienta. Si prefieres, puedes añadir un poco de albahaca o hierbas frescas para un toque extra de sabor.

3. Montar los rollitos:

Toma una lámina de calabacín y pon una loncha de jamón sobre la lámina de calabacín y luego una cucharada de la mezcla de queso en el centro.

Enrolla cuidadosamente el calabacín con el jamón y el queso dentro. Asegúrate de que queden bien sujetos y usa un palillo de madera para que no se desarmen.

4. Cocinar en la freidora de aire:

Precalienta la freidora de aire a 180°C durante 5 minutos.

Coloca los rollitos en la freidora de aire, asegurándote de que no se toquen entre sí. Si es necesario, hazlos en varias tandas.

Rocía ligeramente los rollitos con aceite de oliva en spray para que queden dorados y crujientes.

Cocina a 180°C durante 10-12 minutos, o hasta que los rollitos estén dorados y el queso esté bien derretido.

Si deseas que se doren más, puedes dejarlos unos minutos adicionales.

5. Servir:

Retira los rollitos de calabacín con cuidado y deja que se enfríen un poco antes de servir y saca los palillos. Puedes acompañarlos con una salsa de yogur, salsa de tomate o alguna de tu preferencia.

FREIDORA DE AIRE

Max Edition 12L

CAMARONES EMPANIZADOS *con coco y salsa agridulce*



TIEMPO
30 minutos



Nivel de dificultad
BAJO
●○○○○



CANTIDAD
para 4 Personas

Ingredientes:

Para los camarones:

- 500 g de camarones grandes, pelados y desvenados
- 1/2 taza de harina de trigo
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta
- 2 huevos
- 1 taza de pan rallado
- 1 taza de coco rallado (preferentemente coco seco)
- Aceite en spray (opcional, para un toque crujiente)

Para la salsa agridulce:

- 1/4 taza de vinagre de arroz
- 1/4 taza de azúcar
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 1 cucharada de ketchup
- 1 cucharadita de maicena disuelta en 2 cucharadas de agua

Preparación:

1. Preparar los camarones:

Lava bien los camarones y sécalos con papel absorbente. En un plato, mezcla la harina con la sal y la pimienta. En otro plato, bate los huevos. En un tercer plato, coloca el pan rallado y el coco rallado, mezclándolos bien.

2. Empanizar los camarones:

Pasa cada camarón por la mezcla de harina, asegurándote de que se cubra bien. Luego, pásalo por el huevo batido. Después, cubre el camarón con la mezcla de pan rallado y coco, presionando ligeramente para que se adhiera bien. Repite este proceso con todos los camarones.

3. Cocinar en la freidora de aire:

Precalienta la freidora de aire a 180°C durante unos 5 minutos. Rocía los camarones empanizados con aceite en spray para que queden más crujientes. Coloca los camarones en la canasta de la freidora de aire, asegurándote de que no se toquen entre sí. Cocina a 180°C durante 6-8 minutos, o hasta que los camarones estén dorados y crujientes. A la mitad del tiempo, puedes darles la vuelta para que se cocinen uniformemente.

4. Preparar la salsa agridulce:

En una pequeña sartén, agrega el vinagre de arroz, el azúcar, la salsa de soja y el ketchup. Cocina a fuego medio, removiendo constantemente hasta que el azúcar se disuelva completamente. Agrega la mezcla de maicena disuelta en agua y cocina por 1-2 min, o hasta que la salsa espese. Retira y deja enfriar ligeramente antes de servir.

5. Servir:

Sirve los camarones empanizados con coco acompañados de la salsa agridulce para mojar. Puedes decorarlos con cilantro fresco o rodajas de limón si lo deseas.

FREIDORA DE AIRE

Max Edition 12L

PASTEL DE CARNE *con puré de papas*



TIEMPO
55 minutos



Nivel de dificultad
MEDIO
●●●●○



CANTIDAD
para 4 Personas

Ingredientes:

Para el pastel de carne:

- 500 g de carne molida
- 1 cebolla pequeña, picada finamente
- 1 diente de ajo, picado
- 1 huevo
- 1/2 taza de pan rallado
- 1/4 taza de leche
- 1 cucharadita de mostaza
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharadita de sal
- 2 cucharadas de ketchup

Para el puré de papa:

- 4 papas medianas
- 1/2 taza de crema para batir
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta
- 1/4 taza de queso rallado

Preparación:

1. Preparar el pastel de carne:

Precalienta la freidora de aire a 180°C durante unos 5 minutos. En un bol grande, coloca la carne molida, la cebolla picada, el ajo, el huevo, el pan rallado, la leche, la mostaza, el orégano, la sal y la pimienta. Mezcla bien todos los ingredientes hasta que estén bien combinados. No sobre mezcles para evitar que el pastel de carne quede duro. Forma una especie de pan o barra con la mezcla de carne y colócala en una fuente que quepa dentro de la freidora de aire. Puedes usar un molde pequeño o formar el pastel a mano. Si te gusta con un toque dulce, cubre el pastel con ketchup (opcional) para darle un acabado brillante y sabroso. Coloca la fuente con el pastel de carne en la freidora de aire. Cocina a 180°C durante 25-30 minutos, o hasta que la temperatura interna del pastel de carne alcance los 75°C. Si lo prefieres más dorado, puedes darle unos minutos adicionales.

2. Preparar el puré de papa:

Mientras el pastel de carne se cocina, pela las papas y córtalas en trozos medianos. Coloca las papas en una cacerola con agua salada y cocina a fuego medio-alto hasta que estén tiernas (aproximadamente 15-20 minutos). Puedes pinchar las papas con un tenedor para verificar su cocción. Una vez cocidas, escurre bien las papas y colócalas en un bol grande. Añade la crema para batir o leche, la mantequilla, la sal y la pimienta. Tritura las papas con un tenedor o un prensapapas hasta obtener un puré suave. Si lo prefieres más cremoso, puedes añadir más crema o leche. (Opcional) Añade queso rallado al gusto para darle un sabor más rico.

3. Servir:

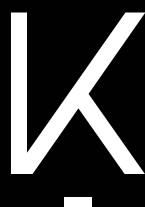
Una vez que el pastel de carne esté cocido y el puré de papa esté listo, sirve el pastel de carne acompañado del puré de papa. Puedes decorar con un poco de perejil picado o cebollín por encima.

FREIDORA DE AIRE

Max Edition 12L

Puedes hacer diversas preparaciones,
con un solo producto





KITCHEN-IT



WWW.KITCHENIT.CL