

Asegúrese de leer las instrucciones adjuntas de Ninja® antes de usar la unidad.

# NINJA

## Foodi

Freidora de aire con  
compartimento doble

GUÍA DE

# INICIO RÁPIDO



+ TABLAS DE TIEMPO DE COCCIÓN + RECETAS IRRESISTIBLES

# USO DE SU FREIDORA DE AIRE CON COMPARTIMENTO DOBLE NINJA® FOODI®

## 6 PROGRAMAS DE COCCIÓN

### MAX CRISP (GRATINADO MÁXIMO)

Lo mejor para alimentos congelados como patatas fritas y nuggets de pollo.

### AIR FRY (FREÍR CON AIRE)

Lo mejor para alimentos frescos como las alitas de pollo y sus aperitivos congelados favoritos.

### ROAST (ASAR)

Lo mejor para asar verduras y carnes.

### REHEAT (RECALENTAR)

Lo mejor para revivir sobrantes de comida.

### DEHYDRATE (DESHIDRATAR)

Lo mejor para hacer chips de verdura/fruta y cecina.

### BAKE (HORNEAR)

Lo mejor para hacer pasteles y otros postres horneados.

## PARA OBTENER LOS MEJORES RESULTADOS

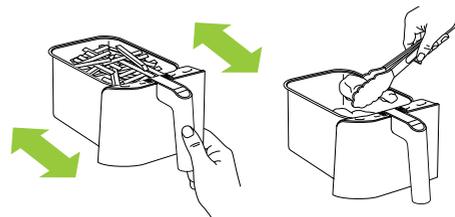
### PLACA DE GRATINAR

La placa de gratinar favorece el dorado general. Le recomendamos que la utilice cada vez que fría con aire y para todas las recetas de esta guía, a menos que se indique lo contrario. Asegúrese de introducir la placa de gratinar en el fondo antes de añadir los alimentos, a no ser que la receta indique que la placa de gratinar no es necesaria.



### AGITAR O REVOLVER

Para obtener los mejores resultados, agite con frecuencia los alimentos o revuélvalos con unas pinzas con punta de silicona para que queden tan crujientes como le gustaría. Puede abrir los cajones, lo cual hará que la cocción se detenga automáticamente.



Comida vegetariana



Raciones



## Tecnología DualZone

### SYNC (SINCRONIZACIÓN)

¿Quiere cocinar 2 alimentos con 2 funciones, temperaturas o tiempos de cocción diferentes? Programe cada zona y utilice SYNC (SINCRONIZACIÓN) para que ambas zonas terminen al mismo tiempo.



### MATCH (COMBINACIÓN)

¿Quiere cocinar la misma comida en cada zona? Configure la zona 1 y utilice MATCH (COMBINACIÓN) para duplicar automáticamente la configuración en la zona 2.



# Uso de la tecnología DualZone

## SYNC (SINCRONIZACIÓN)

¿Quiere cocinar 2 alimentos con 2 funciones, temperaturas o tiempos de cocción diferentes?  
Programa cada zona y utilice SYNC (SINCRONIZACIÓN) para que ambas zonas terminen al mismo tiempo.



### PASO 1: Programación de la Zona 1

- Coloque los alimentos en los cajones.
- La unidad se establece por defecto en la Zona 1.
- Seleccione una función de cocción (por ej.: AIR FRY [freír con aire]).



### PASO 2: Ajuste el tiempo y la temperatura

- Utilice las flechas de TEMP (temperatura) para ajustar la temperatura.
- Utilice las flechas de TIME (tiempo) para ajustar el tiempo.



### PASO 3: Programación de la zona 2

- Seleccione la Zona 2.
- Seleccione una función de cocción (por ej.: Roast [Asar]) y repita el paso 2.



### PASO 4: Inicie la cocción

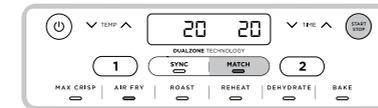
- Seleccione SYNC (Sincronizar).
- Pulse el botón START/STOP (iniciar/detener) para comenzar la cocción.
- La zona con el tiempo de cocción más corto mostrará HOLD (ESPERA).



**NOTA:** El tiempo de cocción entrará automáticamente en pausa al abrir un cajón. Vuelva a insertar el cajón para reanudar la cocción.

## MATCH (COMBINACIÓN)

¿Quiere cocinar la misma comida en cada zona?  
Configure la zona 1 y utilice MATCH (COMBINACIÓN) para duplicar automáticamente la configuración en la zona 2.



### PASO 1: Programación de la Zona 1

- Coloque los alimentos en los cajones.
- La unidad se establece por defecto en la Zona 1.
- Seleccione una función de cocción (por ej.: AIR FRY [freír con aire]).



### PASO 2: Ajuste el tiempo y la temperatura

- Utilice las flechas de TEMP (temperatura) para ajustar la temperatura.
- Utilice las flechas de TIME (tiempo) para ajustar el tiempo.



### PASO 3: Inicie la cocción

- Seleccione MATCH (Combinación).
- Pulse el botón START/STOP (iniciar/detener) para comenzar la cocción.



**NOTA:** El tiempo de cocción entrará automáticamente en pausa al abrir un cajón. Vuelva a insertar el cajón para reanudar la cocción.

## Uso de la tecnología DualZone, cont.

¿Desea cocinar dos alimentos, pero no necesita que finalicen al mismo tiempo?

Llene ambas zonas y programe manualmente cada una de ellas para que se pongan en marcha al mismo tiempo.



### PASO 1: Programación de la Zona 1

- Coloque los alimentos en los cajones.
- La unidad se establece por defecto en la Zona 1.
- Seleccione una función de cocción (por ej.: AIR FRY [freír con aire]).



### PASO 2: Ajuste el tiempo y la temperatura

- Utilice las flechas de TEMP (temperatura) para ajustar la temperatura.
- Utilice las flechas de TIME (tiempo) para ajustar el tiempo.



### PASO 3: Programación de la zona 2

Repita los pasos 1 y 2 para la Zona 2.



### PASO 4: Inicie la cocción

- Pulse el botón START/STOP (iniciar/detener) para comenzar la cocción.



**NOTA:** El tiempo de cocción entrará automáticamente en pausa al abrir un cajón. Vuelva a insertar el cajón para reanudar la cocción.

## Cocinar en una sola zona

¿Quiere cocinar un solo alimento?

Llene una sola zona y utilícela como una freidora de aire tradicional.



### PASO 1: Programación de la Zona 1

- Coloque los alimentos en los cajones.
- La unidad se establece por defecto en la Zona 1.
- Seleccione una función de cocción (por ej.: AIR FRY [freír con aire]).



### PASO 2: Ajuste el tiempo y la temperatura

- Utilice las flechas de TEMP (temperatura) para ajustar la temperatura.
- Utilice las flechas de TIME (tiempo) para ajustar el tiempo.



### PASO 3: Inicie la cocción

- Pulse el botón START/STOP (iniciar/detener) para comenzar la cocción.



**NOTA:** El tiempo de cocción entrará automáticamente en pausa al abrir un cajón. Vuelva a insertar el cajón para reanudar la cocción.

# Tabla de tiempos de cocción para freír con aire

Utilice estos tiempos de cocción como guía, ajustándolos a su preferencia.

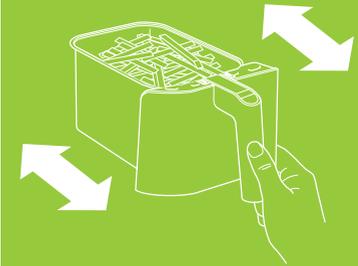
INGREDIENTE	CANTIDAD	PREPARACIÓN	REVOLVER EN ACEITE	TEMP.	TIEMPO DE COCCIÓN
<b>VERDURAS FRESCAS</b>					
Espárragos	200 g	Enteros, tallos recortados	2 cucharaditas	200 °C	8-12 min
Remolacha	6 pequeñas o 4 grandes (cerca de 1 kg)	Enteras	Ninguna	200 °C	35-45 min
Pimientos morrones	2 pimientos	Enteros	Ninguna	200 °C	16 min
Brócoli	400 g	Cortado en ramilletes de 2,5 cm	1 cucharada	200 °C	9 min
Coles de Bruselas	500 g	Cortadas en mitades, quitar el tallo	1 cucharada	200 °C	15-20 min
Calabaza	500-750 g	Cortada en piezas de 2,5 cm	1 cucharada	200 °C	20-25 min
Zanahorias	500 g	Peladas y cortadas en piezas de 1,5 cm	1 cucharada	200 °C	13-16 min
Coliflor	600 g	Cortada en ramilletes de 2,5 cm	2 cucharadas	200 °C	15-20 min
Maíz en mazorca	4 espigas	Espigas enteras, sin cáscara	1 cucharada	200 °C	12-15 min
Calabacín	500 g	Cortados en cuartos a lo largo, luego cortados en piezas de 2,5 cm	1 cucharada	200 °C	15-18 min
Judías verdes finas	200 g	Recortadas	1 cucharada	200 °C	8 min
Col rizada (para chips)	100 g	Cortada en trozos, sin tallos	Ninguna	150 °C	8 min
Champiñones	225 g	Limpios y cortados en cuartos	1 cucharada	200 °C	7 min
<b>PATATAS FRESCAS</b>					
	750 g	Cortadas en cuñas de 2,5 cm	1 cucharada	200 °C	18-20 min
Patatas, blancas, por ej.: King Edward, Maris Piper o Russet	450 g	Chips cortados a mano*, finos	1/2-3 cucharadas de aceite vegetal	200 °C	20-24 min
	450 g	Chips cortados a mano*, gruesos	1/2-3 cucharadas de aceite vegetal	200 °C	23-26 min
	4 enteras (200 g cada una)	Perforadas con tenedor 3 veces	Ninguna	200 °C	25 min
Boniatos	750 g	Cortados en trozos de 2,5 cm	1 cucharada	200 °C	15-20 min
	4 enteros (225 g cada una)	Perforados con tenedor 3 veces	Ninguna	200 °C	30-35 min
<b>CARNE DE AVE FRESCA</b>					
Pechugas de pollo	2 pechugas (150 g cada una)	Ninguna	Pincelar con aceite	200 °C	15-18 min
	4 pechugas (150 g cada una)	Ninguna	Pincelar con aceite	200 °C	18-22 min
Muslos de pollo	4 muslos (800 g)	Con hueso	Pincelar con aceite	200 °C	22-28 min
	4 muslos (600 g)	Deshuesados	Pincelar con aceite	200 °C	18-22 min
Alas de pollo	1 kg	Muslos y alas	1 cucharada	200 °C	30-33 min
Pechugas de pato	2 pechugas (397 g)	Corte la piel, cocine el lado de la pechuga hacia abajo y dele la vuelta a mitad de cocción	Ninguna	200 °C	18-22 min
<b>CARNE DE VACUNO FRESCA</b>					
Hamburguesas	4 hamburguesas (125 g cada una)	2,5 cm de grosor	Ninguna	190 °C	12 min
Filetes	2 filetes (230 g cada uno)	Enteros	Pincelar con aceite	200 °C	8-12 min

**Para obtener los mejores resultados, agite o revuelva con frecuencia.**

Le recomendamos que compruebe con frecuencia sus alimentos y los agite o revuelva para garantizar los resultados deseados.

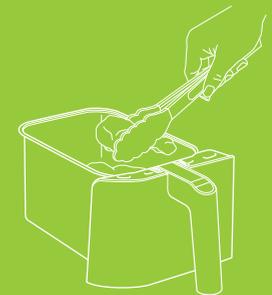
**Agite sus alimentos**

Le recomendamos que agite los alimentos al menos dos veces durante el ciclo de cocción para obtener los mejores resultados.



○

**Revuelva con pinzas con punta de silicona**



\*Después de cortar las patatas, deje los cortes sin cocinar en remojo en agua fría durante al menos 30 minutos para eliminar el almidón innecesario. Seque las rodajas sin frotar. Cuanto más secas estén las rodajas, mejores serán los resultados.

# Tabla de tiempos de cocción para freír con aire, continuación

Utilice estos tiempos de cocción como guía, ajustándolos a su preferencia.

INGREDIENTE	CANTIDAD	PREPARACIÓN	REVOLVER EN ACEITE	TEMP.	TIEMPO DE COCCIÓN
<b>CARNE DE CERDO FRESCA</b>					
Beicon	4 lonjas	Ninguna	Ninguna	180 °C	9 min
Filete de cerdo	1 filete (225 g)	Cortar la corteza a 2 cm, dar la vuelta después de 5 min	Pincelar con aceite	180 °C	10 min
Chuletas de cerdo	2 chuletas con hueso de corte grueso (250 g cada una)	Ninguna	Pincelar con aceite	200 °C	18-19 min
	4 chuletas deshuesadas (100 g)	Ninguna	Pincelar con aceite	200 °C	12-15 min
2 filetes de cerdo	(350-500 g cada uno)	Ninguna	Pincelar con aceite	190 °C	20-27 min
Salchichas	4 salchichas	Enteras	Ninguna	200 °C	7-9 min
<b>CARNE DE CORDERO FRESCA</b>					
Chuletas de cordero	4 chuletas (340 g)	Ninguna	Pincelar con aceite	180 °C	12 min
Filetes de cordero	3 filetes (300 g)	Ninguna	Pincelar con aceite	180 °C	12 min
<b>CARNE DE PESCADO FRESCA</b>					
Filetes de bacalao	2 filetes (240 g)	Ninguna	Pincelar con aceite	200 °C	8-10 min
Pasteles de pescado	2 pasteles (150 g cada uno)	Ninguna	Ninguna	200 °C	12-15 min
Langostinos	16 jumbo (165 g)	Enteros, pelados, con las colas	1 cucharada	200 °C	3-4 min
Filetes de salmón	2 filetes (260 g)	Ninguna	Pincelar con aceite	200 °C	8-10 min
<b>ALIMENTOS CONGELADOS</b>					
Filetes de pescado empanados	4 filetes (500 g)	Darles la vuelta a mitad de cocción	Ninguna	200 °C	20-22 min
Setas al ajillo empanadas	300 g	Ninguna	Ninguna	190 °C	10-12 min
Tiras de pollo	11 (270 g)	Ninguna	Ninguna	190 °C	8 min
Pollo a la Kiev	4 (500 g)	Ninguna	Ninguna	180 °C	15 min
Patatas fritas al horno en trozos	500 g	Ninguna	Ninguna	200 °C	22 min
Filetes de pescado rebozados	4 (440 g)	Darles la vuelta a mitad de cocción	Ninguna	180 °C	18 min
Palitos de pescado	10 (280 g)	Ninguna	Ninguna	200 °C	15 min
Patatas a lo pobre con cebolla	7 (390 g)	Una sola capa	Ninguna	200 °C	15 min
Patatas gajo	500 g	Ninguna	Ninguna	180 °C	20 min
Tempura de gambas	8 gambas (140 g)	Darles la vuelta a mitad de cocción	Ninguna	190 °C	8-9 min
Patatas asadas	700 g	Ninguna	Ninguna	190 °C	20 min
Langostinos en pan rallado	280 g	Ninguna	Ninguna	180 °C	12 min
Chips de boniato	500 g	Ninguna	Ninguna	190 °C	20-24 min
Hamburguesas veganas	4 (264 g)	Una sola capa	Ninguna	180 °C	10 min
Nuggets veganos	14 (320 g)	Una sola capa	Ninguna	180 °C	12 min
Salchichas veganas	6 (300 g)	Ninguna	Ninguna	180 °C	8 min

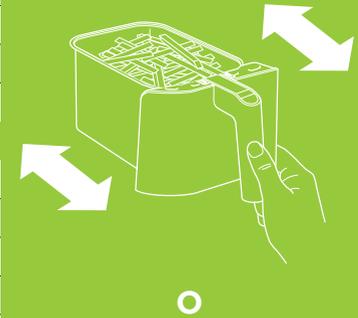
**NOTA** ¿No ve el alimento que busca en las tablas? Reduzca el tiempo de cocción indicado en el envase en un 25 %. Para obtener los mejores resultados, compruebe los alimentos con frecuencia y aumente el tiempo de cocción si fuese necesario.

**Para obtener los mejores resultados, agite o revuelva con frecuencia.**

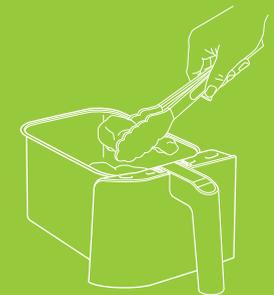
Le recomendamos que compruebe con frecuencia sus alimentos y los agite o revuelva para garantizar los resultados deseados.

**Agite sus alimentos**

Le recomendamos que agite los alimentos al menos dos veces durante el ciclo de cocción para obtener los mejores resultados.



**Revuelva con pinzas con punta de silicona**



## Tabla de cocción de Max Crisp (gratinado máximo), ideal para alimentos congelados

Utilice estos tiempos de cocción como guía, ajustándolos a su preferencia.

INGREDIENTE	CANTIDAD	PREPARACIÓN	REVOLVER EN ACEITE	TIEMPO DE COCCIÓN
<b>ALIMENTOS CONGELADOS</b>				
Nuggets de pollo	350 g (24 nuggets)	Ninguna	Ninguna	10 min
Alas de pollo	1 kg	Ninguna	1 cucharada	17 min
Patatas fritas	500 g	Ninguna	Ninguna	14 min
Patatas fritas	1 kg	Ninguna	Ninguna	25 min
Aros de cebolla	300 g	Ninguna	Ninguna	9 min

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

**Para obtener los mejores resultados, agite o revuelva con frecuencia.**

Le recomendamos que compruebe con frecuencia sus alimentos y los agite o revuelva para garantizar los resultados deseados.

## Tabla de deshidratación

INGREDIENTES	PREPARACIÓN	TEMP.	TIEMPO DE DESHIDRATACIÓN
<b>FRUTAS Y VERDURAS FRESCAS</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
Berenjena	Pelada, cortada en rodajas de 3 mm, escaldada	60 °C	6-8 horas
Plátanos	Pelados, cortados en rodajas de 3 mm, escaldados	60 °C	8-10 horas
Remolacha	Peladas, cortadas en rodajas de 3 mm, escaldadas	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	Limpiados con un cepillo blando (no lavar)	60 °C	6-8 horas
Piña	Pelada, descorazonada y 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 rallado; cocer al vapor si se piensa rehidratar	60 °C	6-8 horas
<b>CARNE, AVES Y PESCADO FRESCOS</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 salmón	Cortar en lonchas de 6 mm, marinadas durante toda la noche	70 °C	3-5 horas
Cecina de pavo	Cortar en lonchas de 6 mm, marinadas durante toda la noche	70 °C	5-7 horas

# Uso de la tecnología DualZone™: SYNC (SINCRONIZACIÓN)

Ahora puede cocinar dos alimentos diferentes con dos tiempos de cocción distintos, y ver cómo ambos están listos al mismo tiempo. Simplemente programe cada zona y deje que la función **SYNC** (Sincronizar) haga el resto.

**NOTA:** Para todas las recetas incluidas en esta tabla, sazone con sal y pimienta al gusto.

ESCOJA DOS RECETAS CUALQUIERA	AÑADA UNA POR ZONA			AJUSTE AMBAS ZONAS Y UTILICE SYNC (SINCRONIZAR)
RECETA	CANTIDAD	MEZCLE O COMBINE ESTOS INGREDIENTES	FUNCIÓN	TEMP/TIME (Temp./Tiempo)
Tomates asados al balsámico	500 g de tomates cherry	60 ml de vinagre balsámico 1 cucharada de aceite vegetal	Roast (Asar)	200 °C   15 minutos
Muslos de pollo a la salsa búfalo	4 muslos de pollo deshuesados y con piel (110-140 g cada uno)	240 ml de salsa búfalo, revolver con el pollo	Air Fry (freir con aire)	200 °C   27 minutos
Patatas cajún	4 patatas medianas, cortadas en dados	2 cucharadas de aceite vegetal 2 cucharadas de condimento cajún	Air Fry (freir con aire)	200 °C   30 minutos
Maíz en mazorca	4 mazorcas	Pincelar con mantequilla derretida	Roast (Asar)	180 °C   15 minutos
Pasteles de pescado	2 pasteles de pescado	Pincelar con mantequilla derretida	Air Fry (freir con aire)	200 °C   15 minutos
Patatas fritas	500 g de patatas fritas	Condimentar al gusto	Air Fry (freir con aire)	200 °C   20 minutos
Judías verdes con almendras	500 g judías verdes, puntas recortadas	2 cucharadas de aceite vegetal 60 g de almendras laminadas	Air Fry (freir con aire)	200 °C   8-10 minutos
Coles de Bruselas con miel y avellanas	500 g de coles de Bruselas, cortadas por la mitad	2 cucharadas de aceite vegetal, 60 ml de miel, 60 g de avellanas picadas	Air Fry (freir con aire)	200 °C   23 minutos
Chuletas de cerdo a la miel y salvia	2-3 chuletas de cerdo deshuesadas (120 g cada una)	1 cucharada de aceite vegetal 1 cucharada de miel, 1/2 cucharadita de salvia seca	Roast (Asar)	200 °C   17-20 minutos
Coliflor mediterránea	1 cabeza de coliflor, cortada en ramilletes de 1,5 cm	120 ml de tahini, 2 cucharadas de aceite vegetal	Air Fry (freir con aire)	200 °C   17-20 minutos
Salmón glaseado con miso	3 filetes de salmón (170 g cada uno)	2 cucharadas de pasta de miso, 1 cucharadita de aceite vegetal Frotar en el salmón	Air Fry (freir con aire)	200 °C   15 minutos
Hamburguesa de "carne" de origen vegetal	500 g de "carne" molida de origen vegetal (4 hamburguesas de 125 g)	1 cucharada de ajo picado, 1 cucharada de cebolla picada	Air Fry (freir con aire)	190 °C   20 minutos

**NOTA:** Para obtener los mejores resultados, empiece a comprobar los alimentos 2 minutos antes de completarse el tiempo de cocción. Detenga la cocción en cualquier momento si se ha alcanzado el nivel deseado de crujiente, pero asegúrese de que los alimentos hayan alcanzado una temperatura segura para los alimentos.

# FAJITAS DE POLLO Y PATATAS ASADAS PICANTES

PREPARACIÓN: 10 MIN | ASADO: 25 MIN | FRITO CON AIRE: 20 MIN



## INGREDIENTES

### FAJITAS

- 3 pechugas de pollo
- 1 cucharada de pimentón ahumado
- 1 cucharada de cilantro molido
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 cucharadita de copos de guindilla seca
- 1 cucharadita de orégano seco
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- Zumo de 1 lima
- Sal y pimienta negra recién molida
- 1 cebolla, cortada en rodajas
- 1 pimiento rojo, cortado en rodajas
- 1 pimiento amarillo, cortado en rodajas
- 8 tortillas medianas

### PATATAS PICANTES

- 1 kg de patatas baby, cortadas en cuartos
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharaditas de pimentón picante
- 1 cucharada de ajo en polvo
- 1 cucharada de pimentón ahumado
- 1 cucharadita de sal marina

## INSTRUCCIONES

- 1 Corte las pechugas de pollo en tiras finas.
- 2 Añada las especias, las hierbas, el zumo de lima y el aceite en un recipiente grande, sazone al gusto y mezcle.
- 3 Incorpore los trozos de pollo, la cebolla y los pimientos, y mézclelo todo hasta que quede recubierto por la marinada.
- 4 En otro recipiente, revuelva las patatas en el aceite y las especias.
- 5 Introduzca una placa de gratinar en ambos cajones. Añada el pollo y las verduras al cajón de la zona 1 y las patatas al cajón de la zona 2 e insértelas en la unidad.
- 6 Seleccione la zona 1, seleccione el modo AIR FRY, ajuste la temperatura a 200 °C y el tiempo a 20 minutos. Seleccione la zona 2, seleccione el modo ROAST, ajuste la temperatura a 180 °C y el tiempo a 25 minutos. Seleccione SYNC. Seleccione START/STOP para comenzar.
- 7 Transcurridos 10 minutos, agite o remueva ambos cajones. Vuelva a hacerlo después de 15 minutos.
- 8 Cuando el tiempo de la zona 1 llegue a 0, compruebe que el pollo está bien cocido. La cocción estará completa cuando su temperatura interna alcance al menos 75 °C en un termómetro de lectura instantánea.
- 9 Sirva el pollo y las verduras envueltos en las tortillas con las patatas al lado.



## POLLO ASADO A LA CAZADORA Y PATATAS FRITAS

PREPARACIÓN: 10 MIN | ASADO: 25 MIN | FRITO CON AIRE: 25 MIN



### INGREDIENTES

600 g de patatas, por ej.: Maris Piper, King Edwards o Rooster, cortadas en trozos de 1 cm de grosor  
3 cucharadas de aceite  
4 lonchas de beicon ahumado  
4 pechugas de pollo (170 g cada una)  
50 g de queso cheddar rallado  
4 cucharadas de salsa barbacoa  
Sal marina

### INSTRUCCIONES

- 1 Remoje las patatas cortadas en agua fría durante 30 minutos para eliminar el exceso de almidón. Escorra bien, y séquelas suavemente con papel de cocina hasta que estén bien secas.
- 2 Mientras tanto, envuelva cada pechuga de pollo con una loncha de beicon. Clave un palillo en cada una para que el beicon no se mueva.
- 3 Ponga los chips con aceite en un recipiente grande; remueva para mezclarlo con al menos 1/2 cucharada de aceite. Para un resultado más crujiente, utilice hasta 3 cucharadas de aceite.
- 4 Introduzca una placa de gratinar en ambos cajones. Coloque las pechugas de pollo en la zona 1 y luego introduzca el cajón en la unidad. Coloque las patatas en el cajón de la zona 2 y luego inserte el cajón en la unidad.
- 5 Seleccione la zona 1, seleccione el modo ROAST, ajuste la temperatura a 180 °C y el tiempo a 25 minutos. Seleccione la zona 2, seleccione el modo AIR FRY, ajuste la temperatura a 200 °C y el tiempo a 25 minutos. Seleccione SYNC. Seleccione START/STOP para comenzar.
- 6 Cuando el tiempo de la zona 1 alcance los 10 minutos, retire el cajón de la unidad y espolvoree el queso sobre el pollo. Vuelva a introducir el cajón para continuar la cocción.
- 7 Cuando el tiempo de la zona 2 alcance los 20 minutos, retire el cajón de la unidad y agítelo durante 10 segundos. Vuelva a introducir el cajón para continuar la cocción.
- 8 Cuando el tiempo de la zona 2 alcance los 10 minutos, agítelo durante 10 segundos. Vuelva a introducir el cajón para continuar la cocción durante otros 5 minutos si es necesario. Espolvoree con sal marina para servir.
- 9 Cuando el tiempo de la zona 1 llegue a 0, compruebe que el pollo está bien cocido. La cocción estará completa cuando su temperatura interna alcance al menos 75 °C en un termómetro de lectura instantánea. Sirva el pollo con la salsa barbacoa y patatas fritas.



## SALMÓN ASADO Y ESPÁRRAGOS A LA PARMESANA

PREPARACIÓN: 15 MIN | ASADO: 15 MIN



### INGREDIENTES

3 cucharadas de condimento para filetes  
3 cucharadas de azúcar moreno  
3 filetes de salmón (170 g cada uno)  
4 cucharadas de aceite de oliva  
450 g de espárragos, puntas recortadas  
30 g de queso parmesano rallado  
Sal y pimienta al gusto

### INSTRUCCIONES

- 1 En un recipiente pequeño, mezcle el condimento para filetes y el azúcar moreno.
- 2 Frote la parte superior de cada filete de salmón con 1 cucharada de aceite y luego cubra generosamente los filetes con la mezcla de azúcar. Reserve.
- 3 En un recipiente, revuelva los espárragos con la cucharada de aceite restante, la sal y la pimienta.
- 4 Coloque los filetes, con la piel hacia abajo, en el cajón de la zona 1 y luego inserte el cajón en la unidad. Coloque los espárragos en el cajón de la zona 2 y luego inserte el cajón en la unidad.
- 5 Introduzca las placas de gratinar en ambos cajones. Seleccione el modo ROAST, ajuste la temperatura a 200 °C y el tiempo a 15 minutos. Seleccione MATCH. Pulse el botón START/STOP para empezar a cocinar.
- 6 Cuando el tiempo de la zona 2 alcance los 7 minutos, retire el cajón de la unidad y dé la vuelta a los espárragos con unas pinzas con punta de silicona. Vuelva a introducir el cajón para continuar la cocción.
- 7 Cuando el tiempo de la zona 2 alcance los 2 minutos, retire el cajón de la unidad y espolvoree la mitad del queso parmesano sobre los espárragos y revuelva ligeramente el cajón. Vuelva a introducir el cajón para continuar la cocción.
- 8 Cuando la cocción se complete, transfiera los filetes y los espárragos a un plato para servir. Espolvoree el resto del queso parmesano sobre los espárragos y sirva.



## GAMBAS AL AJILLO Y TOMATES CON PIEL AL ROMERO ASADOS



PREPARACIÓN: 10 MIN | FRITO CON AIRE: 15 MIN

### INGREDIENTES

450 g de gambas grandes sin cocer, peladas y sin nervios  
2 dientes de ajo, pelados, picados finamente  
1 cucharada de tomillo fresco  
1/2 cucharadita de guindilla en polvo  
60 ml más 1 cucharada de aceite vegetal, dividido  
Sal marina al gusto  
Pimienta negra molida al gusto  
300 g de tomates cherry  
1 cucharada de romero fresco

### INSTRUCCIONES

- 1 En un recipiente, revuelva las gambas con el ajo, el tomillo, la guindilla en polvo, 60 ml de aceite, sal y pimienta.
- 2 En un recipiente aparte, revuelva los tomates con 1 cucharada de aceite, romero, sal y pimienta.
- 3 Introduzca las placas de gratinar en ambos cajones. Coloque las gambas en el cajón de la zona 1 y luego inserte el cajón en la unidad. Coloque los tomates en el cajón de la zona 2 y luego inserte el cajón en la unidad.
- 4 Seleccione el modo AIR FRY, ajuste la temperatura a 200 °C y el tiempo a 15 minutos. Seleccione la zona 2, el modo AIR FRY, y ajuste la temperatura a 200 °C y el tiempo a 10 minutos. Seleccione SYNC. Pulse el botón START/STOP para empezar a cocinar.
- 5 Cuando el tiempo de la zona 1 alcance los 7 minutos, retire el cajón de la unidad y agítelo durante 10 segundos. Vuelva a introducir el cajón para continuar la cocción.
- 6 Cuando el tiempo de la zona 2 alcance los 5 minutos, retire el cajón de la unidad y agítelo durante 10 segundos. Vuelva a introducir el cajón para continuar la cocción.
- 7 Cuando la cocción se complete, sirva inmediatamente.



## BACALAO CON LIMA Y COCO Y ARROZ DE COLIFLOR



PREPARACIÓN: 10 MIN | MARINADO: 20 MIN | ASADO: 20 MIN

### INGREDIENTES

1 lata (400 ml) de leche de coco no endulzada  
1 lima, cáscara rallada y zumo  
4 filetes de bacalao (170 g cada uno)  
3 cucharaditas de sal marina, divididas  
1/2 cebolla, pelada y cortada en dados  
1/2 cucharadita de ajo en polvo  
4 cucharaditas de aceite de girasol, divididas  
350 g de arroz de coliflor  
1/2 pimiento verde, picado  
25 g de cilantro fresco, sin tallos, para decorar  
75 g de anacardos tostados y salados, picados, para decorar

### INSTRUCCIONES

- 1 En un recipiente mediano, combine la leche de coco y la ralladura y el zumo de lima. Sazone cada filete con 1/2 cucharadita de sal, luego póngalos en la mezcla de leche de coco y déjelos marinar durante 20 minutos.
- 2 En un recipiente pequeño, revuelva delicadamente la cebolla cortada en dados y el ajo en polvo con 1 cucharadita de aceite de girasol y coloque la mezcla en el cajón de la zona 2 (sin insertar la placa de gratinar).
- 3 Inserte la placa de gratinar en el cajón de la zona 1. Retire el bacalao de la marinada y colóquelo en una placa de gratinar. Seleccione la zona 1, seleccione el modo ROAST, ajuste la temperatura a 190 °C y el tiempo a 20 minutos. Seleccione la zona 2, seleccione el modo ROAST, ajuste la temperatura a 160 °C y el tiempo a 12 minutos. Seleccione SYNC. Presione el botón START/STOP para empezar a cocinar.
- 4 En un recipiente mediano aparte, revuelva delicadamente el arroz de coliflor, la pimienta, la sal restante y el aceite de girasol restante.
- 5 Cuando el tiempo de la zona 2 alcance los 6 minutos, retire el cajón de la unidad y añada la mezcla de arroz de coliflor a la cebolla y remueva para combinar. Vuelva a introducir el cajón para continuar la cocción.
- 6 Cuando la cocción se complete, sirva el arroz de coliflor en un recipiente, colocando delicadamente los filetes de bacalao por encima. Adorne con cilantro fresco y anacardos picados, si lo desea.



## CROQUETAS DE ABADEJO

PREPARACIÓN: 30 MIN | FRITO CON AIRE: 10 MIN



### INGREDIENTES

75 g de pan recién rallado  
2 cucharaditas de jerez  
500 g de filetes de abadejo sin cocer, desmigado  
3 huevos  
1 manojo de perejil fresco, finamente picado  
1 1/2 cucharaditas de cilantro seco  
1/2 cucharadita de sal  
1/4 cucharadita de pimienta blanca  
Ralladura de 1 limón  
100 g de harina  
150 g de pan rallado  
Aceite de girasol para pulverizar  
Servir con ensalada verde, salsa tártara y trozos de limón

### INSTRUCCIONES

- 1 En un recipiente, añada el pan recién rallado, los filetes de pescado desmigados y el jerez. Triture bien para mezclarlo, bata un huevo y añádalo con perejil picado, cilantro, pimienta, sal y ralladura de limón. Mezclar bien.
- 2 Prepare tres platos llanos para empanar el pescado. Un plato con harina, otro con pan rallado y otro con los 2 huevos restantes, bien batidos. Forre una bandeja de horno con papel de horno.
- 3 Enharínese las manos y forme croquetas con la mezcla de unos 5-7 cm de longitud. Pase las croquetas primero por la harina, luego por el huevo y finalmente por el pan rallado, y colóquelas en la bandeja.
- 4 Introduzca las placas de gratinar en los cajones de las zonas 1 y 2. Rocíe el plato con aceite de girasol. Coloque las croquetas en una placa de gratinar y rocíe las croquetas con aceite. Seleccione el modo AIR FRY, ajuste la temperatura a 200 °C y el tiempo a 10 minutos. Seleccione MATCH. Pulse el botón START/STOP para comenzar.
- 5 Cuando termine el tiempo de cocción, utilice unas pinzas recubiertas de silicona para sacar las croquetas y colocarlas en una fuente.
- 6 Servir inmediatamente con una ensalada, salsa tártara y limón.

**CONSEJO:** Se puede utilizar nata líquida si no dispone de jerez para cocinar.



## BOCADITOS DE FILETE CON CHAMPIÑONES

PREPARACIÓN: 15 MIN + 20 MIN DE MARINADO | FRITO CON AIRE: 12 MIN



### INGREDIENTES

650 g de entrecot  
4 cucharadas de aceite de oliva  
1 cucharadita de salsa de soja  
2 dientes de ajo machacados  
1 cucharadita de hierbas mixtas secas  
1/2 cucharadita de sal  
1/4 cucharadita de pimienta  
400 g de champiñones marrones  
Perejil fresco picado para decorar

### INSTRUCCIONES

- 1 Retire la grasa del entrecot y córtelo en dados de 2,5 cm. Colóquelos en un bol grande. Limpie los champiñones con papel de cocina húmedo y colóquelos en un recipiente aparte. Si los champiñones son grandes, córtelos por la mitad.
- 2 En un recipiente pequeño, mezcle el aceite de oliva, la salsa de soja, el ajo y las hierbas. Divida la mezcla entre la carne y los champiñones.
- 3 Introduzca una placa de gratinar en ambos cajones. Ponga la carne en el cajón de la zona 1 y los champiñones en el cajón de la zona 2 e introduzca ambos cajones en la unidad.
- 4 Seleccione la zona 1, seleccione el modo AIR FRY, ajuste la temperatura a 200 °C y el tiempo a 12 minutos. Seleccione la zona 2, seleccione el modo AIR FRY, ajuste la temperatura a 200 °C y el tiempo a 9 minutos. Seleccione SYNC. Presione el botón START/STOP para empezar a cocinar. Cuando las zonas 1 y 2 alcancen los 5 minutos, agite ambos cajones. Cuando el tiempo de cocción haya finalizado, compruebe que el filete esté en el punto deseado y utilice unas pinzas recubiertas de silicona para retirar los alimentos. Adorne con perejil y sirva con ensalada.



## CERDO Y CORTES DE BONIATO FRITOS

PREPARACIÓN: 20 MIN | ASADO: 15 MIN | FRITO CON AIRE: 20 MIN



### INGREDIENTES

#### CERDO Y CORTES DE BONIATO FRITOS

240 g de harina  
1 cucharadita de pimentón ahumado  
1 cucharadita de ajo en polvo  
1 cucharadita de sal marina  
1 cucharadita de pimienta negra molida  
1/2 cucharadita de guindilla en polvo  
2 huevos grandes  
2-4 chuletas de cerdo deshuesadas, cortadas por la mitad a lo largo, con un grosor de 1 cm  
450 g de cortes de boniato frito congelados

### INSTRUCCIONES

- 1 Vierta la harina, el pimentón, el ajo en polvo, la sal, la pimienta y la guindilla en polvo en un recipiente y mezcle bien.
- 2 Ponga los huevos en un recipiente poco profundo y bátalos bien durante 60 segundos. Coloque la harina sazonada en un segundo recipiente poco profundo.
- 3 De una en una, bañe las chuletas de cerdo en huevo, luego en harina sazonada, otra vez en huevo y otra vez en harina. Reserve.
- 4 Coloque las chuletas de cerdo en el cajón de la zona 1 y luego inserte el cajón en la unidad. Coloque los cortes de boniato frito en el cajón de la zona 2 y luego inserte el cajón en la unidad.
- 5 Seleccione la zona 1, seleccione el modo ROAST, y ajuste la temperatura a 200 °C y el tiempo a 15 minutos. Seleccione la zona 2, seleccione el modo AIR FRY, y ajuste la temperatura a 180 °C y el tiempo a 20 minutos. Seleccione SYNC. Presione el botón START/STOP para empezar a cocinar.
- 6 Cuando el tiempo de la zona 2 alcance los 10 minutos, retire el cajón de la unidad y agítelo durante 10 segundos. Vuelva a introducir el cajón para continuar la cocción.
- 7 Cuando el tiempo de la zona 1 alcance los 7 minutos, retire el cajón de la unidad y dé la vuelta a las chuletas de cerdo con unas pinzas con punta de silicona. Vuelva a introducir el cajón para continuar la cocción.
- 8 Cuando la cocción se complete, transfiera las chuletas de cerdo a un plato y sírvalas con los cortes de boniato fritos.



# CHAMPIÑONES RELLENOS DE QUESO Y GUARNICIÓN DE VERDURAS



PREPARACIÓN: 25 MIN | ASADO: 17-20 MIN

## INGREDIENTES

### CHAMPIÑONES

300 g de espinacas picadas congeladas, descongeladas

60 g de crema de queso

30 g de queso parmesano rallado (o su equivalente vegetariano)

120 g de queso mozzarella, dividido

1 cucharadita de ajo finamente picado

1 cucharadita de nuez moscada

1/2 cucharadita de sal

1/2 cucharadita de pimienta negra

2 champiñones portobello grandes, limpios y sin tallos

### VERDURAS VARIADAS

350 g de calabacines, cortados en dados medianos

1 pimiento rojo, cortado en dados medianos  
1 pimiento naranja, cortado en dados grandes

300 g de berenjena, cortada en dados medianos

4 espárragos gruesos, con los extremos recortados, cortados en trozos de 1 cm

1 cucharada de tomillo fresco

2 cucharadas de aceite vegetal

1 cucharadita de sal

1 cucharadita de pimienta negra

## INSTRUCCIONES

- 1 Envuelva las espinacas en un paño de algodón o en papel de cocina y elimine el exceso de líquido.
- 2 En un recipiente, mezcle la crema de queso, el queso parmesano, 60 g de queso mozzarella, el ajo, la nuez moscada, la sal y la pimienta. Añada las espinacas y mezcle bien.
- 3 Rellene los champiñones con la mezcla de espinacas y queso.
- 4 En un recipiente aparte, ponga todas las verduras variadas y mézclelas bien.
- 5 Coloque los champiñones preparados en el cajón de la zona 1 con la placa de gratinar insertada, y luego inserte el cajón en la unidad. Coloque las verduras sin la placa de gratinar en el cajón de la zona 2, y luego inserte el cajón en la unidad.
- 6 Seleccione el modo ROAST, ajuste la temperatura a 180 °C y el tiempo a 15 minutos. Seleccione la zona 2, seleccione el modo ROAST, ajuste la temperatura a 180 °C y el tiempo a 17-20 minutos. Seleccione SYNC. Presione el botón START/STOP para empezar a cocinar.
- 7 Cuando el tiempo de la zona 1 alcance los 10 minutos, retire el cajón de la unidad y espolvoree el queso mozzarella restante sobre los champiñones. Vuelva a introducir el cajón para continuar la cocción.
- 8 Cuando el tiempo de la zona 2 alcance los 10 minutos, retire el cajón de la unidad y remueva las verduras. Vuelva a introducir el cajón para continuar la cocción.
- 9 Cuando la cocción se complete, sirva inmediatamente.



## TOFU AGRIDULCE Y VERDURAS AL ESTILO ASIÁTICO



PREPARACIÓN: 15 MIN | FRITO CON AIRE: 20 MIN | ASADO: 15 MIN



### INGREDIENTES

400 g de tofu firme, secado sin frotar y cortado en cubos de 2,5 cm  
2 cucharadas de harina de maíz  
650 g de verduras salteadas congeladas  
1 cucharada de aceite vegetal  
120 g de salsa agridulce (comprada en tienda)  
1 cucharadita de ajo en polvo  
Sal marina, al gusto  
Pimienta negra molida al gusto

### INSTRUCCIONES

- 1 En un recipiente, mezcle el tofu con la harina de maíz hasta que quede bien cubierto.
- 2 Introduzca una placa de gratinar en ambos cajones. Coloque el tofu en el cajón de la zona 1 y luego inserte el cajón en la unidad. Coloque las verduras congeladas y el aceite en el cajón de la zona 2, y luego inserte el cajón en la unidad.
- 3 Seleccione la zona 1, seleccione el modo AIR FRY, y ajuste la temperatura a 200 °C y el tiempo a 20 minutos. Seleccione la zona 2, seleccione el modo ROAST, y ajuste la temperatura a 200 °C y el tiempo a 15 minutos. Seleccione SYNC. Pulse el botón START/STOP para empezar a cocinar.
- 4 Cuando el tiempo de la zona 1 alcance los 15 minutos, retire el cajón de la unidad y agítelo durante 10 segundos. Vuelva a introducir el cajón para continuar la cocción. Repita la operación cuando el tiempo de la zona 1 alcance los 7 minutos.
- 5 Cuando el tiempo de la zona 2 alcance los 5 minutos, retire el cajón de la unidad y agítelo durante 10 segundos. Vuelva a introducir el cajón para continuar la cocción.
- 6 Cuando la cocción se complete, pase el tofu a un recipiente y revuélvalo en la salsa agridulce hasta que quede cubierto. Pase las verduras a otro recipiente y mézclelas con ajo en polvo, sal y pimienta. Sirva inmediatamente.

**CONSEJO:** Si no le agrada la salsa agridulce, sustitúyala por su salsa favorita comprada en la tienda para adaptar esta receta a su gusto.



## PALITOS DE HALLOUMI Y MAZORCA DE MAÍZ PICANTE



PREPARACIÓN: 20 MIN | FRITO CON AIRE: 18 MIN | ASADO: 15 MIN



### INGREDIENTES

**FRITOS DE HALLOUMI**  
2 bloques de halloumi (225 g cada uno)  
75 g de harina  
Sal y pimienta al gusto  
1 limón  
150 g de yogur griego natural  
2 cucharadas de cilantro picado  
Spray de cocina o aceite

### MAÍZ PICANTE EN LA MAZORCA

50 g de mantequilla ablandada  
2 cucharaditas de ketchup  
1 cucharadita de miel  
1/2 cucharadita de harissa rosa  
4 mazorcas de maíz

**CONSEJO:** Si prefiere un sabor más picante, mezcle 1 cucharadita de zumaque y za'atar con la harina.

### INSTRUCCIONES

- 1 Escurra el halloumi y séquelo dándole golpecitos. Córtele en tiras gruesas.
- 2 En un recipiente poco profundo, añada la harina y los condimentos. Ponga el halloumi en la mezcla para cubrirlo ligeramente.
- 3 Inserte las placas de gratinar en ambos cajones. Rocíe generosamente el cajón 1 con aceite o spray de cocina, añada el halloumi y rocíe con aceite. Introduzca el cajón en la unidad.
- 4 Para preparar la mantequilla picante: En un recipiente, coloque la mantequilla, el ketchup de tomate, la miel y la harissa, bata hasta que quede uniforme. Con una brocha de pastelería, o con el dorso de una cucharilla, unte cada mazorca con mantequilla. Reserve el resto de la mantequilla poniéndola en film transparente, dándole forma de salchicha, envolviéndola y dejándola enfriar mientras se cocina el maíz. Coloque el maíz en la placa de gratinar de el cajón de la zona 2. Introduzca el cajón en la unidad.
- 5 Seleccione la zona 1, seleccione el modo AIR FRY, ajuste la temperatura a 200 °C y el tiempo a 18 minutos. Seleccione la zona 2, seleccione el modo ROAST, ajuste la temperatura a 180 °C y el tiempo a 15 minutos. Seleccione SYNC. Pulse el botón START/STOP para comenzar.
- 6 Cuando la zona 1 llegue a los 10 minutos, remueva tanto los fingers de halloumi como el maíz. Repita la operación cuando el tiempo de la zona 1 alcance los 6 minutos.
- 7 Corte la mantequilla picante en 4 trozos y colóquela sobre el maíz. Sirvalo con el halloumi con yogur griego por encima y espolvoreado con cilantro picado.



# BOCADOS DE COLIFLOR Y CORTES DE BONIATO HORNEADOS



PREPARACIÓN: 20 MIN | FRITO CON AIRE: 30 MIN

## INGREDIENTES

### BOCADOS DE COLIFLOR

400 g de coliflor  
150 g de harina  
1 cucharadita de cebolla en polvo  
1 cucharadita de ajo en polvo  
1 cucharadita de comino molido  
1 cucharadita de pimentón  
Sal y pimienta recién molida al gusto  
300 ml de leche  
100 g de migas panko  
30 ml de aceite de girasol  
90 ml de salsa picante búfalo

### BONIATOS

4 boniatos de 175 g  
1 cucharada de aceite de oliva  
1 cucharadita de sal marina en escamas

## INSTRUCCIONES

- 1 Corte la coliflor en ramilletes de 2,5 cm.
- 2 Vierta la harina, la cebolla, el ajo, el comino y el pimentón en un recipiente y sazone al gusto. Bata gradualmente la leche hasta que se forme una masa uniforme.
- 3 Coloque las migas de panko en otro recipiente.
- 4 Sumerja los ramilletes de coliflor en la masa para cubrirlos y luego revuélvalos en las migas hasta que estén bien cubiertos.
- 5 Pinche los boniatos con un tenedor varias veces. Frota la piel de los boniatos con aceite de oliva y espolvoree sal marina por encima.
- 6 Introduzca una placa de gratinar en ambos cajones. Añada los bocados de coliflor al cajón de la zona 1 y los boniatos al cajón de la zona 2 e insértelos en la unidad. Seleccione la zona 1, seleccione el modo AIR FRY, y ajuste la temperatura a 180 °C y el tiempo a 25 minutos. Seleccione la zona 2, seleccione el modo AIR FRY, y ajuste la temperatura a 200 °C y el tiempo a 30 minutos. Seleccione SYNC. Seleccione START/STOP para comenzar.
- 7 Mientras tanto, mezcle el aceite y la salsa búfalo. Cuando la zona 1 alcance los 15 minutos, retire el cajón y bañe la coliflor con la mezcla de salsa búfalo. Dele la vuelta a los boniatos al mismo tiempo. Vuelva a insertar el cajón para reanudar la cocción.
- 8 Sirva los bocados de coliflor con el boniato.



# FALAFELS CON VERDURAS ASADAS Y MAYONESA DE PIMENTÓN AHUMADO



PREPARACIÓN: 10 MIN | FRITO CON AIRE: 20 MIN | ASADO: 25 MIN

## INGREDIENTES

### PARA EL FALAFEL

400 g de garbanzos en lata, escurridos y enjuagados  
2 cucharadas de aceite de girasol  
1 cebolla roja pequeña, pelada y cortada en cuartos  
1 diente de ajo, pelado  
5 g de hojas frescas de perejil de hoja plana  
5 g de cilantro fresco  
1 cucharadita de comino molido  
1 cucharadita de cilantro molido  
1 cucharadita de pasta de harissa  
20 g de harina  
1/2 cucharadita de sal  
Aceite en spray

### PARA LAS VERDURAS ASADAS

300 g de calabaza, cortada en dados de 1,5 cm  
150 g de calabacines, cortados en trozos de 2,5 cm  
4 pimientos dulces pequeños, cortados en mitades o cuartos  
1 cebolla roja pequeña, pelada y cortada en rodajas  
2 cucharadas de aceite de oliva  
1 cucharada de zumo de limón  
1 diente de ajo pelado y machacado  
1 cucharada de hojas de tomillo fresco  
1 cucharadita de comino  
Sal y pimienta al gusto

### PARA SERVIR

Pan de pita, hojas de ensalada y mayonesa revuelta con un poco de pimentón ahumado

## INSTRUCCIONES

- 1 Coloque todos los ingredientes del falafel en el procesador de alimentos y pulse hasta conseguir una textura bastante uniforme. (La textura debe ser un poco grumosa).
- 2 Con los dedos humedecidos, transforme la mezcla en 6 bolas y colóquelas en un trozo de papel de hornear un poco más grande que la placa de gratinar. Colóquela en la nevera durante 20 minutos para que se endurezca.
- 3 Mientras tanto, revuelva todas las verduras en el aceite, el zumo de limón, el ajo, el tomillo y el comino y sazone al gusto. Asegúrese de que queden bien recubiertos. Introduzca las placas de gratinar en ambos cajones. Retire las verduras del marinado (y conserve el marinado que haya quedado), coloque las verduras en la zona 1 del cajón. Introduzca el cajón en la unidad.
- 4 Utilizando el papel de horno como tirador, coloque con cuidado los falafels en la placa de gratinar de la zona 2 del cajón. Rocíe con aceite. Introduzca el cajón en la unidad. Seleccione la zona 1, seleccione el modo ROAST, y ajuste la temperatura a 180 °C y el tiempo a 22 minutos. Seleccione la zona 2, seleccione el modo AIR FRY, y ajuste la temperatura a 200 °C y el tiempo a 17 minutos. Seleccione SYNC. Pulse el botón START/STOP para comenzar.
- 5 Después de 10 minutos, agite o revuelva las verduras asadas. Unte con el resto de la marinada. Vuelva a hacerlo después de 18 minutos
- 6 Sirva los falafels cortados por la mitad en panes de pita rellenos de ensalada y cubiertos con mayonesa espolvoreada con pimentón ahumado y verduras asadas al lado.



## MAGDALENAS DE PLÁTANO Y CAMELO



PREPARACIÓN: 15 MIN | HORNEADO: 15-20 MIN



### INGREDIENTES

200 g de harina leudante  
1 cucharadita de especias mixtas  
1/2 cucharadita de sal  
2 plátanos maduros, de unos 320 g con piel  
200 g de azúcar moreno claro  
100 ml de aceite vegetal  
2 huevos grandes, batidos  
1 cucharadita de esencia de vainilla  
50 g de pepitas de chocolate  
100 g de caramelo espeso o dulce de leche  
12 trozos de plátano deshidratado para decorar

### INSTRUCCIONES

- 1 Tamice la harina, la mezcla de especias y la sal en un recipiente.
- 2 En un recipiente grande, pele y triture los plátanos hasta que se vuelvan una pasta suave. Mezcle el azúcar, el aceite, los huevos y la esencia de vainilla y bata hasta que se mezcle el aceite.
- 3 Añada lentamente los ingredientes secos a los plátanos y bata continuamente para combinarlos, e incluya las pepitas de chocolate.
- 4 Sin placa de gratinar insertada. Coloque 6 moldes para magdalenas de doble grosor en cada cajón, y vierta la mezcla con una cuchara en los moldes llenando  $\frac{3}{4}$  partes. Seleccione la zona 1, seleccione el modo BAKE (HORNEAR), ajuste la temperatura a 160 °C y el tiempo a 15 minutos. Seleccione MATCH. Presione el botón START/STOP para empezar a cocinar.
- 5 Cuando el tiempo de la zona 1 alcance los 5 minutos, compruebe si las magdalenas están bien cocidas. La cocción estará completa cuando al insertar una brocheta de madera en el centro, esta sale limpia. Saque las muffins de el cajón y déjelas enfriar en una rejilla durante 5 minutos antes de servirlos. Cubra cada muffin con una cucharada de caramelo y un trozo de plátano.



## BROWNIES DE CHOCOLATE Y CREMA DE CACAHUETE



PREPARACIÓN: 15 MINUTOS | HORNEADO: 35-40 MINUTOS



### INGREDIENTES

80 g de crema de cacahuete, divididos  
40 g de mantequilla  
120 g de chocolate negro, divididos  
175 g de azúcar moreno extrafino  
2 huevos grandes, batidos  
60 g de harina leudante  
30 g de cacao en polvo

### INSTRUCCIONES

- 1 Rocíe el cajón de la zona 1 (sin la placa de gratinar insertada) con aceite o spray de cocina, y forre la base con un trozo de papel de hornear.
- 2 Reserve 40 g de crema de cacahuete y 30 g de chocolate. Rompa el chocolate negro en trozos, añádale en un cazo con la crema de cacahuete y la mantequilla. Derrita delicadamente y deje que se enfríe. Mientras tanto, en un recipiente grande, bata el azúcar y los huevos hasta que estén espesos y cremosos. Añada la mezcla de chocolate y bata.
- 3 Tamice la harina y el cacao en polvo en un recipiente y mézclelos con una cuchara metálica grande. Vierta con cuchara la mezcla de brownie en el cajón forrado ya preparado. Derrita la crema de cacahuete en el microondas durante 40 segundos. Esparza en la parte superior del brownie.
- 4 Inserte el cajón de la zona 1 en la unidad. Seleccione la zona 1, seleccione el modo BAKE (HORNEAR), y ajuste la temperatura a 160 °C y el tiempo a 35-40 minutos. Presione el botón START/STOP para empezar a cocinar.
- 5 Cuando el tiempo de la zona 1 alcance los 5 minutos, compruebe si los brownies se han cocido por completo. La cocción estará completa cuando el brownie esté blando al tacto en el centro.
- 6 Derrita el resto del chocolate en el microondas durante 20 segundos, revuélvalo, luego otros 20 segundos y revuelva. Esparza el chocolate derretido sobre la parte superior del brownie. Deje que se enfrien en el cajón.
- 7 Deje que se enfrien antes de sacarlos, utilizando el papel de hornear como tirador. Corte en cuadrados.



**NINJA**  
**Foodi**

**Freidora de aire con  
compartimento doble**

© 2021 Shark Ninja Operating LLC.  
FOODI y NINJA son marcas registradas de SharkNinja Operating, LLC.

AF300EU\_IG\_QSG\_MP\_211104\_ES\_Mv2