

Asegúrate de leer las instrucciones adjuntas de Ninja® antes de usar tu unidad.

NINJA®

Foodi®

MAX

Freidora de aire con
compartimento
doble 9,5 L

GUÍA DE INICIO
RÁPIDO



+ TABLAS DE TIEMPO DE COCCIÓN
+ RECETAS IRRESISTIBLES

ÍNDICE

Uso De Su Freidora De Aire Con Compartimento Doble	3
Uso de la tecnología DualZone	4
SYNC (SINCRONIZACIÓN)	4
MATCH (COMBINACIÓN)	5
Cocinar en una sola zona	7
Tabla de tiempos de cocción	8
Freír con aire	8
Gratinado máximo	12
Asar	14
Deshidratar	14
Uso de la tecnología DualZone: SYNC	16
Receta	18

SÍMBOLO



Comida vegetariana



Raciones



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 sobantes de comida

DEHYDRATE (DESHIDRATAR)

Lo mejor para hacer chips de verdura/fruta y cecina

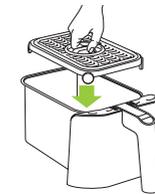
BAKE (HORNEAR)

Lo mejor para hacer pasteles y otros postres horneados

PARA OBTENER LOS MEJORES RESULTADOS

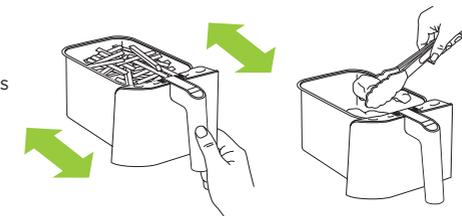
PLACA DE GRATINAR

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.

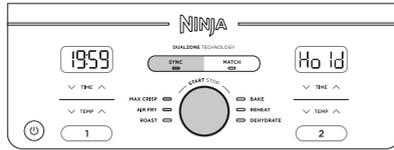


CONSEJO: Para freír con aire ingredientes que lleven rebozado líquido, es necesario utilizar una técnica de empanado adecuada. Es importante pasar los ingredientes primero por la harina, luego por el huevo y finalmente por el pan rallado. Presiona el pan rallado firmemente sobre los ingredientes rebozados para que el ventilador no quite las migas.

Uso de la 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.



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

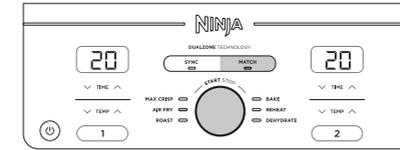
- Seleccione SYNC (Sincronizar).
- Pulse el botón START/STOP (iniciar/detener) para comenzar la cocción.
- La zona con el tiempo de cocción más corto mostrará HOLD (ESPERA).



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.

Cocinar en una sola zona

¿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

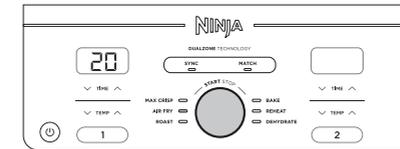
- Pulse el botón START/STOP (iniciar/detener) para comenzar la cocción.



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

¿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.

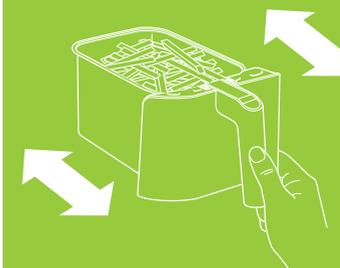
INGREDIENTE	CANTIDAD	PREPARACIÓN	REVOLVER EN ACEITE	TEMP.	TIEMPO DE COCCIÓN
VERDURAS FRESCAS					
Espárragos	400 g	Enteros, tallos recortados	2 cucharaditas	200 °C	6-8 min
Remolacha	6 pequeñas o 4 grandes (cerca de 1 kg)	Enteras	Ninguna	200 °C	40-60 min
Pimientos morrones	4 (600 g)	Enteros	Ninguna	200 °C	15-16 min
Brócoli	400 g	Cortado en ramilletes de 2,5 cm	1 cucharada	200 °C	11 min
Coles de Bruselas	640 g	Cortadas en mitades, quitar el tallo	1 cucharada	200 °C	13-15 min
Calabaza	500-750 g	Cortada en piezas de 2,5 cm	1 cucharada	200 °C	16-18 min
Zanahorias	500 g	Peladas y cortadas en piezas de 1,5 cm	1 cucharada	200 °C	14-16 min
Coliflor	600 g	Cortada en ramilletes de 2,5 cm	2 cucharadas	200 °C	10-12 min
Apionabo	600 g	Peladas y cortadas en piezas de 1,5 cm	1 cucharada	200 °C	14-16 min
Maíz en mazorca	4 espigas	Espigas enteras, sin cáscara	1 cucharada	200 °C	15-18 min
Calabacín	500 g	Cortados en cuartos a lo largo, luego cortados en piezas de 2,5 cm	1 cucharada	200 °C	8-10 min
Judías verdes finas	400 g	Recortadas	1 cucharada	200 °C	7-8 min
Col rizada (para chips)	225 g	Cortada en trozos, sin tallos	Ninguna	150 °C	9 min
Champiñones	300 g	Limpios y cortados en cuartos	1 cucharada	200 °C	10 min
Champiñones portobello	250 g	Enteros, pincelados de aceite	1 cucharada	180 °C	10-12 min
Nabos	500 g	Peladas y cortadas en piezas de 1,5 cm	1 cucharada	200 °C	12-14 min
	1 kg	Cortadas en cuñas de 2,5 cm	1 cucharada	200 °C	22-26 min
	500 g	Chips cortados a mano*, finos	1/2-3 cucharadas de aceite vegetal	200 °C	16-18 min
	500 g	Chips cortados a mano*, gruesos	1/2-3 cucharadas de aceite vegetal	200 °C	18-20 min
	4 enteras (185-250 g cada uno)	Perforadas con tenedor 3 veces	Ninguna	200 °C	36-40 min
Patatas, blancas, por ej.: King Edward, Maris Piper o Russet	500 g	Chips cortados a mano*, gruesos	1/2-3 cucharadas de aceite vegetal	200 °C	18-20 min
	500 g	Cut into even sized pieces	2 cucharadas de aceite vegetal	200 °C	15-20 min
Boniatos	750 g	Cortados en trozos de 2,5 cm	1 cucharada	200 °C	18-20 min
	4 enteros (225 g cada uno)	Perforados con tenedor 3 veces	Ninguna	200 °C	32-40 min
CARNE DE AVE FRESCA					
Pechugas de pollo	4 (600 g)	Ninguna	Pincelar con aceite	200 °C	15-16 min
Muslos de pollo	6 muslos (125-150 g cada uno/750-900 g)	Con hueso	Pincelar con aceite	200 °C	19-22 min
	6-8 muslos (100 g cada uno/600-800 g)	Deshuesados	Pincelar con aceite	200 °C	15-16 min
Alas de pollo	1 kg	Muslos y alas	1 cucharada	200 °C	27-30 min
ALIMENTOS CONGELADOS					
Filetes de bacalao	4 (480 g)	Ninguna	Pincelar con aceite	200°C	6-8 min
Pasteles de pescado	2 (145 g cada uno)	Ninguna	Ninguna	200°C	12 min
Langostinos	16 jumbo (165 g)	Ninguna	1 cucharada	200°C	3-4 min
Filetes de salmón	4 (520 g)	Ninguna	Pincelar con aceite	200°C	12-14 min

*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.

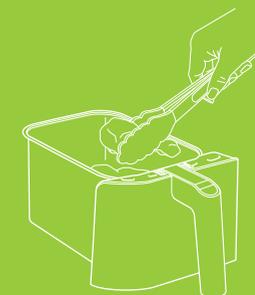
Para obtener los mejores resultados, agite o revuelva con frecuencia.

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

Agite sus alimentos



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

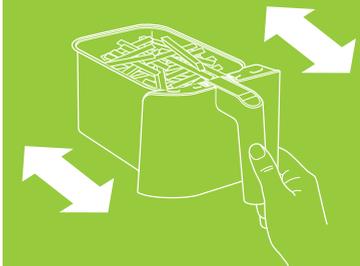
Utilice estos tiempos de cocción como guía, ajustándolos a su preferencia.

INGREDIENTE	CANTIDAD	PREPARACIÓN	REVOLVER EN ACEITE	TEMP.	TIEMPO DE COCCIÓN
CARNE DE VACUNO FRESCA					
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
CARNE DE CERDO FRESCA					
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	8 min
	8 (410g)	Enteras	Ninguna	200 °C	10 min
CARNE DE CORDERO FRESCA					
Chuletas de cordero	4 chuletas (340 g)	Ninguna	Pincelar con aceite	180 °C	11-12 min
Filetes de cordero	3 filetes (300 g)	Ninguna	Pincelar con aceite	180 °C	12-13 min
ALIMENTOS CONGELADOS					
Filetes de pescado empanados	4 filetes (440 g)	Darles la vuelta a mitad de cocción	Ninguna	200 °C	13-15 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
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	550 g	Ninguna	Ninguna	180 °C	18-19 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
Hamburguesas veganas	4 (265 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	9-10 min

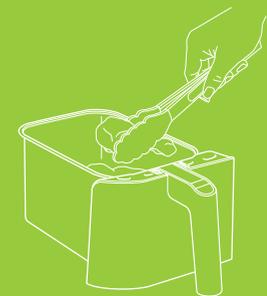
Para obtener los mejores resultados, agite o revuelva con frecuencia.

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

Agite sus alimentos



Revuelva con pinzas con punta de silicona



NOTA ¿ No ve el alimento que busca en las tablas? Reduzca el tiempo de cocción indicado en el envase en un 25 %.

* Si prefieres que el filete esté menos hecho, elige el tiempo mínimo, pero si prefieres que esté más hecho, elige el tiempo máximo.

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
PATATAS FRITAS					
Patatas fritas caseras, 1 cm de grosor	500 g	Poner en remojo durante 30 minutos, secar suavemente	1-3 cucharadas	200 °C	16-18 min
Patatas fritas caseras, 2 cm de grosor	500 g	Poner en remojo durante 30 minutos, secar suavemente	1-3 cucharadas	200 °C	18-20 min
Patatas fritas gruesas para horno congeladas	500 g	Ninguna	Ninguna	200 °C	20 min
Patatas fritas onduladas congeladas	500 g	Ninguna	Ninguna	210 °C	18-20 min
Patatas fritas rizadas congeladas	700 g	Ninguna	Ninguna	210 °C	18-20 min
Patatas fritas congeladas	500 g	Ninguna	Ninguna	180 °C	20 min
Patatas fritas gastro	700 g	Ninguna	Ninguna	220 °C	22 min
Patatas gajo congeladas	650 g	Ninguna	Ninguna	190 °C	20 min
Patatas fritas con piel congeladas	500 g	Ninguna	Ninguna	200 °C	18-20 min
Patatas fritas de corte recto congeladas	500 g	Ninguna	Ninguna	200 °C	18 min
Patatas fritas de boniato congeladas	500 g	Ninguna	Ninguna	180 °C	22-24 min



Patatas fritas caseras



Patatas fritas gruesas



Patatas fritas onduladas



Patatas fritas



Patatas gajo



Patatas fritas de boniato

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

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

Ideal para cocinar alimentos congelados que requieran una temperatura elevada en pequeñas cantidades.

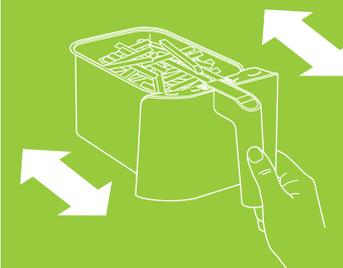
INGREDIENTE	CANTIDAD	PREPARACIÓN	REVOLVER EN ACEITE	TIEMPO DE COCCIÓN
ALIMENTOS CONGELADOS				
Aros de cebolla rebozados	300 g	Ninguna	Ninguna	9-10 min
Bocaditos de pollo	400 g	Ninguna	Ninguna	9-10 min
Nuggets de pollo	400 g	Ninguna	Ninguna	10 min
Tiras de pescado	275 g	Ninguna	Ninguna	10 min
Patatas fritas	500 g	Ninguna	Ninguna	14 min
Palitos de mozzarella	180 g	Ninguna	Ninguna	7-8 min
Palomitas de pollo	500 g	Ninguna	Ninguna	12 min
Croquetas de patata	500 g	Ninguna	Ninguna	12 min
Waffles de patata	550 g	Ninguna	Ninguna	14-16 min

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

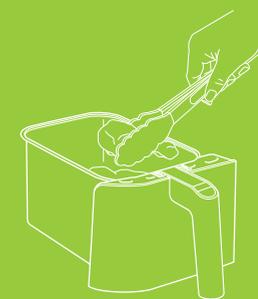
Para obtener los mejores resultados, agite o revuelva con frecuencia.

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

Agite sus alimentos



Revuelva con pinzas con punta de silicona



NOTA ¿ No ve el alimento que busca en las tablas? Reduzca el tiempo de cocción indicado en el envase en un 25 %.

Tabla de tiempos de cocción para asar

INGREDIENTE	CANTIDAD	PREPARACIÓN	REVOLVER EN ACEITE	TEMP.	TIEMPO DE COCCIÓN
CARNE FRESCA					
Pollo, entero	1.38 kg	Atar patas	Pincelar con aceite	170 °C	50 min
Ternera, picaña	750 g	Ninguna	Pincelar con aceite	160 °C	45-50 min (punto más)
Cerdo, lomo, sin hueso	800 g	Ninguna	Hacer cortes en la grasa	180 °C	60 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.

Tabla de deshidratación

INGREDIENTES	PREPARACIÓN	TEMP.	TIEMPO DE DESHIDRATACIÓN
FRUTAS Y VERDURAS FRESCAS			
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
CARNE, AVES Y PESCADO FRESCOS			
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 12-15 min
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 15 min
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 17-20 min
Maíz en mazorca	4 mazorcas	Pincelar con mantequilla derretida	Roast (Asar)	200°C 30 min
Pasteles de pescado	2 pasteles de pescado	Pincelar con mantequilla derretida	Air Fry (freir con aire)	200°C 8-10 min
Patatas fritas	500 g de patatas fritas	Condimentar al gusto	Air Fry (freir con aire)	200°C 12-14 min
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 13-15 min
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 15-20 min
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)	190°C 12 min
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 min
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)	180°C 20 min
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)	180°C 15 min

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 | **AIR FRY (FREÍR CON AIRE):** 20 MIN
ROAST (ASAR): 25 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
½ 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 Selecciona la Zona 1, gira el selector al modo AIR FRY, y ajusta la temperatura a 200 °C y el tiempo a 20 minutos. Selecciona la Zona 2, gira el selector al modo ROAST, y ajusta la temperatura a 180 °C y el tiempo a 25 minutos. Selecciona SYNC. Presiona el selector para empezar a cocinar.
- 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 CON TUBÉRCULOS

PREPARACIÓN: 15 MIN | ROAST (ASAR): 50 MIN
AIR FRY (FREÍR CON AIRE): 35 MIN



INGREDIENTES

Un pollo entero de 1,35 kg
1 ½ cucharada de aceite de oliva suave
Unas ramitas de tomillo
½ limón cortado en 4
4 dientes de ajo sin pelar y aplastados
Sal y pimienta al gusto

FOR VEGETABLES

450 g de patatas Charlotte (aprox. 8) cortadas por la mitad a lo largo
250 g de zanahorias pequeñas (aprox. 4) peladas y cortadas por la mitad a lo largo
250 g de chirivías medianas (aprox. 2) peladas y cortadas en 4 a lo largo
2 cebollas rojas medianas peladas y cortadas en 4 gajos
3 cucharadas de aceite de oliva suave
Unas ramitas de romero arrancadas enteras



INSTRUCCIONES

- 1 Sazona la cavidad del pollo con sal y pimienta. Mete el limón, el tomillo y los ajos en la cavidad. Unta aceite sobre el pollo y sazona el exterior.
- 2 Coloca las verduras preparadas en un recipiente con las 3 cucharadas de aceite y sazona al gusto. Reserva el romero para más tarde.
- 3 Introduce la rejilla para freidoras con aire en el cajón de la Zona 1 y mete el pollo. Introduce la rejilla para freidoras con aire en el cajón de la Zona 2 y mete las verduras.
- 4 Selecciona la Zona 1, gira el selector al modo ROAST, y ajusta la temperatura a 190 °C y el tiempo a 50 minutos. Selecciona la Zona 2, gira el selector al modo AIR FRY, y ajusta la temperatura a 190 °C y el tiempo a 35 minutos. Selecciona SYNC. Presiona el selector para empezar a cocinar.
- 5 Pasados 25 minutos, selecciona la Zona 1 y ajusta la temperatura a 160 °C. Presiona el selector para continuar cocinando.
- 6 Añade el romero a las verduras de la Zona 2 y dale una vuelta.
- 7 Comprueba y gira las verduras nuevamente un par de veces antes de que termine el tiempo de cocción para que se cocinen y se doren de manera más uniforme. El pollo estará listo cuando alcance los 75 °C.
- 8 Corta y sirve el pollo con las verduras.

CONSEJO: Aprovecha los jugos que quedan en el fondo del cajón para hacer una salsa deliciosa.

CORDON BLEU CASERO DE POLLO CON CALABACINES SALTEADOS

PREPARACIÓN: 20 MIN | AIR FRY (FREÍR CON AIRE): 20 MIN
ROAST (ASAR): 20 MIN



INGREDIENTES

1 kg de calabacines
1 cucharada de hierbas provenzales o finas hierbas secas
Sal y pimienta
2 cucharaditas de aceite de oliva
4 pechugas de pollo (sobre 600 g)
2 lonchas grandes de jamón cocido
200 g de queso emmental, 12 lonchas
20 g de harina
2 huevos
100 g de pan rallado

CONSEJO: Lo ideal es que, cuando las pechugas estén abiertas en libro, coloques papel de horno sobre la carne y les des con un ablandador de carne o un rodillo para aplanarlas. También puedes pedirle al carnicero que te las prepare así.



INSTRUCCIONES

- 1 Corta el calabacín en medias rodajas de 1 cm. Colócalas en el cajón de la Zona 1, añade las hierbas, sal, pimienta y 2 cucharaditas de aceite de oliva. Remueve e introduce el cajón en la unidad.
- 2 Pon las pechugas de pollo sobre una tabla de cortar y ábre las en libro (hazles un corte horizontal con el cuchillo sin llegar hasta el final) y presiónalas para aplanarlas. Salpimienta al gusto.
- 3 Coloca media loncha de jamón sobre cada pechuga de pollo, añade 3 lonchas de queso emmental dobladas a la mitad y montadas sobre cada filete. Enrolla el queso con la carne y ciérralo con palillos.
- 4 Coge tres recipientes poco profundos. Pon la harina con sal y pimienta en uno, bate los huevos en otro y pon pan rallado en el tercero. Pasa el pollo por la harina, dándole la vuelta para que se impregne bien, después por el huevo y, por último, por el pan rallado. Vuelve a pasarlo por el huevo y después por el pan rallado, y ponlo con la placa para gratinar en el cajón de la Zona 2. Introduce el cajón en la unidad.
- 5 Selecciona la Zona 1 y el modo ROAST, y ajusta la temperatura a 190 °C y el tiempo de cocinado a 20 minutos. Selecciona la Zona 2 y el modo AIR FRY, y ajusta la temperatura a 200 °C y el tiempo de cocinado a 20 minutos. Presiona el selector para empezar a cocinar.
- 6 Pasados 10 minutos, remueve el calabacín y dale la vuelta al cordon bleu. Vuelve a remover el calabacín 5 minutos más tarde.
- 7 Una vez cocinado, saca el cordon bleu y retira los palillos con cuidado. Sírvelo inmediatamente con el calabacín.

CONSEJO: Puedes sustituir el queso emmental por cheddar para darle más sabor.

KOFTA DE TERNERA Y VERDURAS ASADAS

PREPARACIÓN: 20 MIN | ROAST (ASAR): 25 MIN
MAX CRISP (GRATINAR): 10 MIN



INGREDIENTES

PARA LAS VERDURAS

500 g de zanahorias peladas
1 cebolla roja pelada y cortada en dados
2 dientes de ajo picados
250 g de garbanzos (escurridos)
1 cucharadita de comino molido
½ cucharadita de cilantro molido
1 cucharadita de sal
2 cucharadas de aceite de oliva
2 cucharadas de perejil picado
Zumo de ½ limón

PARA LA KOFTA

500 g de carne picada
50 g de perejil (hojas y tallos)
2 ramitas de menta sin las hojas
1 cebolla pelada y picada
3 dientes de ajo
3 cucharadas de aceite de oliva
½ cucharadita de pimienta de Jamaica
1 cucharadita de comino molido
½ cucharadita de cilantro molido
1 cucharadita de sal

INSTRUCCIONES

- 1 Mezcla las zanahorias peladas y en rodajas, la cebolla picada, el ajo, los garbanzos y las especias. Coloca las verduras en el cajón de la Zona 1 e introdúcelas en la unidad.
- 2 Para la kofta, pon la carne en un recipiente. Pela la cebolla roja y los dientes de ajo. Pícalos con el perejil y las hojas de menta y colócalos en el recipiente. Añade las especias, la sal y el aceite y amasa con las manos limpias hasta que se integren bien. Haz 8 albóndigas con forma de croqueta y colócalas en la rejilla para freidoras con aire en el cajón de la Zona 2. Introdúcelo en la unidad.
- 3 Selecciona la Zona 1 y el modo ROAST, y ajusta la temperatura a 190 °C y el tiempo de cocinado a 25 minutos. Selecciona la Zona 2 y el modo MAX CRISP, y ajusta el tiempo de cocinado a 10 minutos. Selecciona SYNC. Presiona el selector para empezar a cocinar.
- 4 Pasados 10 minutos, remueve las verduras. Repite después de 20 minutos y voltea la kofta.
- 5 Cuando termine el tiempo de cocción, añade el perejil picado y el zumo de limón a las verduras y sírvelas con la kofta.



CONSEJO: Sírvelo con 250 g de yogur griego mezclado con una cucharada de harissa.

SALCHICHAS Y PATATAS ASADAS CON QUESO

PREPARACIÓN: 10 MIN | ROAST (ASAR): 30 MIN



INGREDIENTES

1 kg de patatas baby cortadas en cuartos
500 g de la parte blanca del puerro cortada en rodajas
2 dientes de ajo picados
400 g de salchicha fresca cortada en rodajas de 2 cm
1 salchicha ahumada cortada en rodajas de 1 cm
200 g de queso azul en dados
Sal y pimienta
1 cucharada de aceite

INSTRUCCIONES

- 1 Coloca las patatas en un recipiente grande con las rodajas de puerro, los dientes de ajo picados, sal, pimienta y aceite. Mezcla todo y distribúyelo en los dos cajones con las placas de gratinar colocadas.
- 2 Introduce los cajones en la unidad. Selecciona ROAST y ajusta la temperatura a 190 °C y el tiempo de cocinado a 30 minutos; a continuación, selecciona MATCH. Presiona el selector para empezar a cocinar.
- 3 Pasados 10 minutos, remueve las verduras y reparte las rodajas de salchicha entre los dos cajones. Vuelve a mezclar después de 10 minutos. Y 5 minutos antes de que termine el cocinado, vuelve a remover y esparce los dados de queso.
- 4 Cuando esté listo, sírvelo con una ensalada.

CONSEJO: Puedes usar solo salchicha fresca o añadir una salchicha ahumada para darle al plato un sabor especial.

PALETILLA DE CORDERO ASADA Y VERDURAS AL ESTILO PROVENZAL FRITAS CON AIRE

PREPARACIÓN: 20 MIN | AIR FRY (FREÍR CON AIRE): 40 MIN
ROAST (ASAR): 40 MIN



INGREDIENTES

2 ramitas de romero
1 cabeza de ajo + 3 dientes
1,3 kg de paletilla de cordero con hueso
1 cebolla
1 berenjena
1 calabacín
1 pimiento rojo y 1 verde
2 tomates
2 cucharaditas de hierbas provenzales o finas hierbas secas
20 ml de passata (puré) de tomate
Sal y pimienta
3 cucharadas de aceite de oliva (por separado)

INSTRUCCIONES

- 1 Pica las hojas de romero y 1 diente de ajo. En un recipiente, mezcla el romero y el ajo picados con 2 cucharadas de aceite de oliva, sal y pimienta, y cubre la paletilla de cordero con la mezcla. Déjalo marinar a temperatura ambiente durante 30 minutos.
- 2 Extrae los dientes de la cabeza de ajo, colócalos con la placa para gratinar en el cajón de la Zona 1, añade 125 ml de agua y pon la paletilla de cordero con la piel hacia arriba. Introduce el cajón en la unidad.
- 3 Pela y pica 2 dientes de ajo y la cebolla. Corta la berenjena, el calabacín y los pimientos en dados de 1,5 cm, y cada tomate en 8 partes. Coloca todo en el cajón de la Zona 2, añade las hierbas provenzales, el puré de tomate, sal, pimienta y una cucharadita de aceite de oliva. Remueve e introduce el cajón en la unidad.
- 4 Selecciona la Zona 1, gira el selector al modo ROAST, y ajusta la temperatura a 210 °C y el tiempo de cocinado a 40 minutos. Selecciona la Zona 2 y el modo AIR FRY, y ajusta la temperatura a 200 °C y el tiempo de cocinado a 40 minutos. Selecciona SYNC. Presiona el selector para empezar a cocinar.
- 5 Transcurridos 20 minutos, remueve las verduras y dale la vuelta a la paletilla de cordero. Vuelve a remover las verduras 10 minutos más tarde y dale la vuelta a la paletilla de cordero una última vez cuando queden 5 minutos.
- 6 Cuando esté lista, deja reposar la carne 5 minutos. Después, córtala y sívela con las verduras y el jugo de los ajos que quedó en el fondo del cajón en el que se cocinó.

CONSEJO: Comprueba el punto de la carne introduciendo un termómetro en el trozo más grueso: entre 60 y 63 °C para carne poco hecha y 70 °C para carne bien hecha.



PECHUGA DE PATO CON CHAMPIÑONES AL PEREJIL

PREPARACIÓN: 10 MINUTES | ROAST (ASAR): 34 MIN



INGREDIENTES

2 cucharadas de vinagre balsámico
4 cucharadas de salsa de soja
1 cucharada de maicena
1 cucharada de aceite
Sal y pimienta
1 kg de champiñones limpios, los más grandes cortados a la mitad
2 dientes de ajo picados
1 manojo de perejil picado (100 g)
2 pechugas de pato (350-400 g cada una)

INSTRUCCIONES

- 1 En un recipiente, mezcla vinagre balsámico, salsa de soja, maicena, aceite y pimienta. Coloca los champiñones en el cajón de la Zona 1, añade el ajo, el perejil y la salsa, y remuévelo para cubrir los champiñones.
- 2 Haz 5 cortes en la piel de las pechugas de pato, sin penetrar totalmente en la carne. Salpimienta generosamente. Introduce la placa para gratinar en el cajón de la Zona 2 y coloca las pechugas de pato con la piel hacia arriba.
- 3 Introduce los cajones en la unidad. Selecciona la Zona 1 y el modo ROAST, y ajusta la temperatura a 180 °C y el tiempo de cocinado a 20 minutos. Selecciona la Zona 2 y el modo ROAST, y ajusta la temperatura a 210 °C y el tiempo de cocinado a 14 minutos. Selecciona SYNC. Presiona el selector para empezar a cocinar.
- 4 Pasados 10 minutos, remueve los champiñones y otra vez 3 minutos más tarde. A la mitad del cocinado de las pechugas de pato, dales la vuelta para que quede la carne hacia arriba.
- 5 Una vez listas, deja que reposen durante 5 minutos y después córtalas en rodajas. Sívelas con los champiñones y su jugo.

CONSEJO: Si prefieres que las pechugas estén más hechas, aumenta el tiempo de cocinado unos minutos.



PATATAS AL HORNO CON QUESO

PREPARACIÓN: 15 MIN | **AIR FRY (FREÍR CON AIRE):** 23 MIN
ROAST (ASAR): 40 MIN



INGREDIENTES

4 patatas grandes para hornear (de 250 a 300 g cada una)
1 cebolla pelada y cortada en dados
200 g de beicon ahumado cortado en trocitos
100 g de queso cheddar rallado
100 g de queso cheddar cortado en lonchas
2 cucharadas de crème fraîche
Sal y pimienta

INSTRUCCIONES

- 1 Enjuaga las patatas enteras sin quitarles la piel y pínchalas en varios lugares con un tenedor. Pela y pica la cebolla. Inserta una rejilla para freidoras con aire en el cajón de la Zona 1 y coloca las patatas dentro. Sin rejilla para freidoras con aire, coloca las cebollas y el beicon en el cajón de la Zona 2, mézclalos e introdúcelos en la unidad.
- 2 Selecciona la Zona 1, gira el selector al modo ROAST, y ajusta la temperatura a 200 °C y el tiempo de cocinado a 40 minutos. Selecciona la Zona 2 y selecciona el modo AIR FRY, y ajusta la temperatura a 200 °C y el tiempo de cocinado a 15 minutos. Selecciona SYNC. Presiona el selector para empezar a cocinar.
- 3 Pasados 20 minutos, voltea las patatas. Después de otros 15 minutos, remueve el contenido del cajón 2.
- 4 Cuando haya terminado la cocción, comprueba que las patatas están tiernas clavándoles la punta de un cuchillo. Deja que las patatas se enfríen. Después córtalas por la mitad y vacíalas con una cuchara.
- 5 En un recipiente, tritura el relleno de las patatas, la crème fraîche, el beicon, la cebolla, el cheddar rallado, sal y pimienta. Rellena las pieles de patata con la mezcla. Pon el queso cheddar en lonchas por encima de cada patata rellena.
- 6 Inserta una rejilla para freidoras con aire en el cajón de la Zona 2, divide las patatas entre los dos cajones e introdúcelos en la unidad. Selecciona el modo AIR FRY, y ajusta la temperatura a 200 °C y el tiempo de cocinado a 8 minutos. Selecciona MATCH. Presiona el selector para empezar a cocinar.
- 7 Una vez finalizada la cocción, coloca las patatas en un plato con unas pinzas de silicona y sírvelas inmediatamente con una ensalada.

CONSEJO: Es buena idea prepararlas con antelación: cocina las patatas y deja el último paso de freír con aire para justo antes de servir.



ARANCINI DE CHAMPIÑONES, JAMÓN Y QUESO

PREPARACIÓN: 45 MIN (MÁS 30 MIN DE ENFRIAMIENTO)
AIR FRY (FREÍR CON AIRE): 20 MIN



INGREDIENTES

250 g de arroz arborio
50 g de mantequilla sin sal
50 g de queso parmesano rallado y 2 cucharaditas de aceite de oliva
250 g de champiñones cortados en trozos grandes y 2 dientes de ajo picados
90 g de jamón en lonchas gruesas, cortado en cuadrados de 1 cm
25 g de perejil
2 huevos medianos batidos
Aprox. 50 g de queso de Gruyère cortado en dados de 12 x 2 cm
Sal y pimienta al gusto
Aceite en spray para cocinar

MEZCLA PARA EL REBOZADO

75-100 g de migas de pan

INSTRUCCIONES

- 1 Comienza hirviendo el arroz en agua con sal hasta que esté tierno (aprox. 15 minutos) y escúrrelo bien. Mezcla la mantequilla y el queso parmesano. Extiende la mezcla en una bandeja poco profunda y deja que se enfríe.
- 2 Calienta aceite de oliva en una sartén antiadherente y saltea los champiñones hasta que se evapore el líquido. Añade el ajo y cocina durante 2 minutos. Reserva para que se enfríe.
- 3 Cuando el arroz se haya enfriado, mezcla los champiñones, el jamón, el perejil y los huevos y sazona al gusto. Extiende la mezcla en una capa delgada y deja que se enfríe.
- 4 Divide la mezcla en 12 partes iguales. Coloca un poco de agua fría en un recipiente y humidécete las manos con agua para formar una bola con cada porción. Haz una pequeña muesca en cada bola y coloca un dado de queso dentro. Envuelve el queso con la bola de arroz. Coloca cada bola en una bandeja forrada con papel de hornear.
- 5 Inserta las rejillas para freidoras con aire en ambos cajones. Rocía las rejillas con aceite y reserva.
- 6 Reboza cada bola directamente con las migas de pan y colócalas en los cajones. Rocía las bolas de arroz con aceite e inserta ambos cajones en la unidad.
- 7 Selecciona la Zona 1 y AIR FRY, y ajusta la temperatura a 190 °C y el tiempo a 20 minutos. Selecciona MATCH. Presiona el selector para empezar a cocinar.
- 8 Cuando las bolas de arroz estén hechas, sírvelas calientes.

CONSEJO: Se pueden servir tal cual, pero están deliciosas con salsa de tomate al estilo napolitano y guindilla seca triturada, si se desea.



GAMBAS AL AJILLO Y TOMATES ASADOS CON PIEL AL ROMERO

PREPARACIÓN: 10 MIN | AIR FRY (FREÍR CON AIRE): 25 MIN



INGREDIENTES

450 g de gambas grandes crudas, peladas y sin tripa
2 dientes de ajo pelados y muy picados
1 cucharada de tomillo fresco
½ cucharadita de guindilla en polvo
60 ml de aceite vegetal más 1 cucharada (por separado)
Sal marina al gusto
Pimienta negra molida al gusto
300 g de tomates cherry
1 cucharada de romero fresco

INSTRUCCIONES

- 1 En un recipiente, mezcla las gambas con el ajo, el tomillo, la guindilla en polvo, 60 ml de aceite, sal y pimienta.
- 2 En un recipiente aparte, revuelve los tomates con 1 cucharada de aceite, romero, sal y pimienta.
- 3 Introduce las placas para gratinar en ambos cajones. Coloca las gambas en el cajón de la Zona 1 y luego introduce el cajón en la unidad. Coloca los tomates en el cajón de la Zona 2 y luego introduce el cajón en la unidad.
- 4 Selecciona la Zona 1 y AIR FRY y ajusta la temperatura a 200 °C y el tiempo a 15 minutos. Selecciona la Zona 2 y AIR FRY, y ajusta la temperatura a 200 °C y el tiempo a 10 minutos. Selecciona SYNC. Presiona el selector para empezar a cocinar.
- 5 Cuando el tiempo de la Zona 1 alcance los 7 minutos, retira el cajón de la unidad y agítalo durante 10 segundos. Vuelve a introducir el cajón para continuar la cocción.
- 6 Cuando el tiempo de la Zona 2 alcance los 5 minutos, retira el cajón de la unidad y agítalo durante 10 segundos. Vuelve a introducir el cajón para continuar la cocción.
- 7 Cuando termine el tiempo de cocción, sirve las gambas y los tomates inmediatamente.



SALMÓN ASADO Y ESPÁRRAGOS A LA PARMESANA

PREPARACIÓN: 15 MIN | ROAST (ASAR): 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 Introduce las placas para para gratinar en ambos cajones. Coloca los filetes con la piel hacia abajo en el cajón de la Zona 1 y luego introduce el cajón en la unidad. Mete los espárragos en el cajón de la Zona 2 y luego introduce el cajón en la unidad.
- 5 Gira el selector al modo ROAST, ajusta la temperatura a 200 °C y el tiempo a 15 minutos. Selecciona MATCH. Presiona el selector para empezar a cocinar.
- 6 Transcurridos 8 minutos, retira el cajón de la Zona 2 de la unidad y dales la vuelta a los espárragos con unas pinzas de punta de silicona. Vuelve a introducir el cajón para continuar la cocción.
- 7 Después de 13 minutos, retira el cajón de la Zona 2 de la unidad, esparce la mitad del queso parmesano sobre los espárragos y sacude ligeramente el cajón. Vuelve a introducir el cajón para continuar la cocción.
- 8 Cuando haya finalizado la cocción, pasa los filetes y los espárragos a un plato para servir. Espolvorea el resto del queso parmesano sobre los espárragos y sirve.



FALAFELS CON VERDURAS ASADAS Y MAYONESA DE PIMENTÓN AHUMADO

V

PREPARACIÓN: 10 MINUTOS | AIR FRY (FREÍR CON AIRE): 17 MIN
ROAST (ASAR): 22 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 Sobre papel de horno, coloca con cuidado los falafeles en la placa para gratinar del cajón de la Zona 2. Rocía con aceite. Introduce el cajón en la unidad. Selecciona la Zona 1, gira el selector al modo ROAST, y ajusta la temperatura a 180 °C y el tiempo a 22 minutos. Selecciona la Zona 2, gira el selector al modo AIR FRY, y ajusta la temperatura a 200 °C y el tiempo a 17 minutos. Selecciona SYNC. Presiona el selector para empezar a cocinar.
- 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.



FILETE DE BACALAO CON COBERTURA CRUJIENTE Y VERDURAS ASADAS (CALABACÍN, ZANAHORIA Y TOMATE)

PREPARACIÓN: 15 MIN | AIR FRY (FREÍR CON AIRE): 20 MIN
ROAST (ASAR): 15 MIN



INGREDIENTES

PARA EL BACALAO

1 filete de bacalao grueso de 500 g (sobre unos 3 cm de grosor)
60 g de pan rallado
20 g de parmesano rallado
3 cucharadas de cebollino fresco picado
1 cucharadita de mostaza
50 g de mantequilla

PARA LAS VERDURAS ASADAS

2 calabacines cortados en rodajas de 0,5 cm
2 zanahorias peladas, cortadas a la mitad y en rodajas
3 tomates cortados en 4 gajos
2 chalotas peladas y cortadas en rodajas finas
1 limón cortado en rodajas de 0,5 cm
5 ramitas de tomillo
1 cucharadita de aceite de oliva
1 cucharadita de sal
Sal y pimienta al gusto



INSTRUCCIONES

- 1 Coloca las verduras en el cajón de la Zona 1, añade tomillo, 1 cucharadita de sal, 1 cucharadita de aceite de oliva y remueve todo. Introdúcelo en la unidad.
- 2 Corta la pieza de bacalao en 4 trozos iguales. En un recipiente, mezcla el pan rallado, el parmesano, el cebollino y la mostaza.
- 3 Pon la mantequilla en el cajón de la Zona 2 e introdúcelo en la unidad. Selecciona la Zona 2, gira el selector a ROAST y ajusta el tiempo de cocinado a 3 minutos. Presiona el selector para empezar a cocinar.
- 4 Vierte la mantequilla derretida en el recipiente con el pan rallado y mezcla todo. Reparte la mezcla por la parte superior de los 4 trozos de bacalao haciendo presión para que se adhiera bien y colócalos en la placa para gratinar en el cajón de la Zona 2.
- 5 Selecciona la Zona 1 y el modo AIR FRY, y ajusta la temperatura a 200 °C y el tiempo de cocinado a 20 minutos. Selecciona la Zona 2 y el modo ROAST, y ajusta la temperatura a 180 °C y el tiempo de cocinado a 12 minutos. Selecciona SYNC. Presiona el selector para empezar a cocinar.
- 6 Pasados 10 minutos, remueve la verdura.
- 7 Cuando los filetes de bacalao estén listos, retíralos con cuidado y sírvelos inmediatamente con las verduras y unos gajos de limón.

CONSEJO: Sustituye el cebollino por estragón o perejil.

BERENJENA RELLENA CON MOZZARELLA



PREPARACIÓN: 10 MIN | AIR FRY (FREÍR CON AIRE): 10 MIN
ROAST (ASAR): 20 MIN



INGREDIENTES

2 berenjenas grandes o 3 medianas (aprox. 800 g)
2 cucharadas de aceite de oliva
150 g de salsa de tomate y albahaca
200 g de tomates cherry cortados en cuartos
15 hojas grandes de albahaca picadas
200 g de mozzarella cortada en cubos
Sal y pimienta al gusto

INSTRUCCIONES

- 1 Corta las berenjenas por la mitad a lo largo, quitando el tallo. Unta la pulpa con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta
- 2 Introduce una rejilla para freidoras de aire en cada cajón, coloca las berenjenas con el lado cortado hacia abajo en los cajones e introdúcelas en la unidad.
- 3 Selecciona ROAST, y ajusta la temperatura a 190 °C y el tiempo de cocinado a 20 minutos; a continuación, selecciona MATCH. Presiona el selector para empezar a cocinar.
- 4 Cuando termine la cocción, saca las berenjenas con unas pinzas de silicona y vacíalas con cuidado con una cuchara. En un recipiente, mezcla la pulpa de las berenjenas con la salsa de tomate y albahaca, los tomates cherry, la mozzarella y las hojas de albahaca picadas. Sazona con sal y pimienta. Rellena las berenjenas con esta mezcla. Coloca las berenjenas rellenas en los cajones con el relleno hacia arriba.
- 5 Introduce los cajones en la unidad. Selecciona AIR FRY, y ajusta la temperatura a 200 °C y el tiempo de cocinado a 10 minutos; a continuación, selecciona MATCH. Presiona el selector para empezar a cocinar.
- 6 Una vez finalizada la cocción, sirve las berenjenas con una espátula de silicona y no dejes que se enfrien. Acompáñalas con pasta o ensalada.



PATATAS FRITAS CON HIERBAS PROVENZALES



PREPARACIÓN: 10 MIN + 30 MIN EN REMOJO
AIR FRY (FREÍR CON AIRE): 25 MIN



INGREDIENTES

1 kg de patatas Kennebec o Monalisa cortadas en forma de patatas fritas de 1 cm de grosor
4 cucharadas de aceite
2 cucharadas de hierbas provenzales
2 cucharadas de ajo en polvo
2 cucharaditas de sal marina

INSTRUCCIONES

- 1 Pon en remojo las patatas cortadas en un recipiente grande con agua fría durante 30 minutos para eliminar el exceso de almidón. Escúrrelas y sécalas bien con un paño limpio.
- 2 En un recipiente limpio, añade el aceite, las hierbas, el ajo y mézclalo todo para que se impregnen bien las patatas.
- 3 Coloca las placas para gratinar en ambos cajones. Reparte las patatas e introdúcelas en la unidad. Selecciona AIR FRY, ajusta la temperatura a 200 °C y el tiempo de cocinado a 25 minutos; a continuación, selecciona MATCH. Presiona el selector para empezar a cocinar.
- 4 Pasados 10 minutos, sacude la cesta de las patatas fritas. Repite pasados otros 10 minutos.
- 5 Cuando termine el cocinado, sala las patatas y sírvelas inmediatamente.



QUESO DE CABRA EMPANADO Y TOMATES



PREPARACIÓN: 15 MIN | **MAX CRISP (GRATINAR):** 23 MIN



INGREDIENTES

PARA EL QUESO DE CABRA

6 porciones individuales de queso de cabra de unos 2 cm de grosor/1 rulo de queso de cabra
15 g de harina
85 g de pan rallado
2 huevos

PARA LOS TOMATES

500 g de tomates cherry en rama
1 cucharada de vinagre balsámico
2 cucharaditas de azúcar
2 cucharaditas de tomillo picado
Sal y pimienta
Aceite de oliva

Ensalada verde y el aderezo que quieras

INSTRUCCIONES

- 1 Mete el queso de cabra en el congelador durante al menos 30 minutos.
- 2 Coloca los tomates en el cajón de la Zona 1. Rocía con vinagre y aceite, agita el cajón para que los tomates se cubran y, a continuación, espolvorea el azúcar, la sal y la pimienta. Introdúcelo en la unidad.
- 3 Coge tres recipientes poco profundos, pon la harina en uno, los huevos batidos con una pizca de sal en otro, y el pan rallado con tomillo, sal y pimienta en el tercero. Pasa el queso de cabra por la harina, después por los huevos batidos y, por último, por el pan rallado. Cúbrela otra vez con el huevo y después con el pan rallado de forma que ya no se vea el queso. Mételo en el cajón de la Zona 2, con la placa colocada. Rocía la parte superior del queso con el equivalente a una cucharadita de aceite. Introdúcelo en la unidad.
- 4 Selecciona la Zona 1, gira el selector a MAX CRISP y ajusta el tiempo de cocinado a 15 minutos. Selecciona la Zona 2, gira el selector a MAX CRISP y ajusta el tiempo de cocinado a 8 minutos. Selecciona SYNC. Presiona el selector para empezar a cocinar.
- 5 Tres minutos antes de que acabe el cocinado, dale la vuelta al queso de cabra empanado con cuidado.
- 6 Cuando esté listo, sírvelo inmediatamente con una ensalada verde aliñada y los tomates.



CONSEJO: Sustituye las porciones individuales de queso de cabra por un rulo de cabra cortado en rodajas de 2 cm antes de meterlas en el congelador.

MAGDALENAS DE PLÁTANO Y CARAMELO



PREPARACIÓN: 15 MIN | BAKE (HORNEAR): 15-20 MIN



INGREDIENTES

200 g de harina leudante
1 cucharadita de especias mixtas
½ 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 la placa para gratinar insertada. Coloca 6 moldes para magdalenas de doble grosor en cada cajón, y vierte la mezcla con una cuchara en los moldes llenando ¾ partes. Selecciona la Zona 1, gira el selector al modo BAKE, y ajusta la temperatura a 160 °C y el tiempo a 15 minutos. Selecciona MATCH. Presiona el selector para empezar a cocinar.
- 5 Transcurridos 12 minutos, retira el cajón de la Zona 1 y comprueba si las magdalenas están bien cocinadas. Estarán listas cuando al insertar un pincho de madera en el centro, este salga limpio. Saca las magdalenas del cajón y déjalas enfriar en una rejilla durante 5 minutos antes de servir las. Cubre cada magdalena con una cucharada de caramelo y una rodaja de plátano frito.



BROWNIES DE CHOCOLATE Y CREMA DE CACAHUETE



PREPARACIÓN: 15 MIN | BAKE (HORNEAR): 35-40 MIN



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 Inserta el cajón de la Zona 1 en la unidad. Selecciona la Zona 1, gira el selector al modo BAKE, y ajusta la temperatura a 160 °C y el tiempo a 40 minutos. Presiona el selector para empezar a cocinar.
- 5 Transcurridos 30 minutos, retira el cajón de la Zona 1 y comprueba si el brownie se ha cocido por completo. Estará listo cuando 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 enfríen en el cajón.
- 7 Deje que se enfríen antes de sacarlos, utilizando el papel de hornear como tirador. Corte en cuadrados.



NINJA[®]
Foodi[®]
MAX

**Freidora de aire con
compartimento
doble 9,5 L**

AF400EU_IG_ES_MP_220311_Mv1

© 2022 Shark Ninja Operating LLC.

FOODI y NINJA son marcas registradas de SharkNinja Operating, LLC.