

LIBRO DE COCINA
FREIDORA DE AIRE



INDICE

1. **Chips** de yuca
2. **Zanahorias fritas** con queso y miel
3. Coliflor **tempura**
4. **Croquetas** de atún
5. **Cordon blue**
6. Albóndigas en **salsa BBQ**
7. **Salmón** en salsa de maracuyá
8. **Tortilla** Española
9. **Berenjenas rellenas** de salmón
10. **Churros** con crema de avellana



CHIPS DE YUCA

INGREDIENTES

- 1 Yuca mediana
- 4 Cucharadas de agua
- 1 Cucharadita de aceite de oliva
- Cilantro fresco
- Crema agria al gusto
- Sal al gusto



PREPARACIÓN



2 Porciones



15 Minutos



180°C

1. Limpiar la yuca, quitar su cáscara y lavar con abundante agua.
2. Cortar chips del mismo largo de la yuca con un pelador de papas.
3. Dejar los chips sobre una superficie seca.
4. En un recipiente pequeño, agregar aceite, agua y sal.
5. Con una brocha, pincelar los chips con la mezcla por ambos lados.
6. Llevar a la Freidora de Aire a 180°C por 15 minutos, una vez transcurridos los primeros 7 minutos, girar para una mejor cocción.
7. En otro recipiente agregar la crema agria y en otro el cilantro para acompañar con cada chip.
8. Disfrutar con su salsa de preferencia.



ZANAHORIAS CON QUESO Y MIEL

INGREDIENTES

- 8 zanahorias
- 250 g de queso ricota
- 4 Cucharadas de miel
- Albahaca molida
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto



PREPARACIÓN



4 Porciones



10 Minutos



190°C

1. Lavar las zanahorias con abundante agua.
2. Cortar la zanahoria en bastones.
3. Precalentar la freidora de aire a 190°C.
4. Agregar una ligera capa de aceite de oliva sobre las zanahorias.
5. Llevar los bastones de zanahoria a la freidora de aire a 190°C durante 10 minutos.
6. Servir en un recipiente, agregar queso, miel y albahaca al gusto.



COLIFLOR TEMPURA

INGREDIENTES

- 1 Coliflor
- 2 Huevos
- ½ Taza de harina de trigo
- ½ Taza de miga de pan
- Sal y pimienta al gusto



PREPARACIÓN



4 Porciones



15 Minutos



180°C

1. Cortar los arbolitos de coliflor y lavar con abundante agua.
2. Hervir agua en una olla y cocinar los arbolitos durante 7 minutos.
3. Batir los huevos con la sal y la pimienta.
4. Servir la harina en un plato y la miga de pan, en otro.
5. Pasar cada arbolito por la mezcla de huevo, la harina y la miga de pan, por lo menos dos veces.
6. Agregar los arbolitos de coliflor en la canasta de la freidora de aire por 15 minutos a 180°C.
7. Disfrutar con su salsa de preferencia.



CROQUETAS DE ATÚN

INGREDIENTES

- 1 Lata de atún
- 2 Huevos
- 1 Taza de harina de almendras
- 4 Cucharadas de agua
- Sal al gusto
- Cebollín picado

#HolsteinKitchen | www.holsteinhousewares.com



PREPARACIÓN



2 Porciones



15 Minutos



180°C

1. Mezclar la harina de almendras con la sal.
2. Agregar el atún a la mezcla.
3. Incluir los huevos en la mezcla y revolver hasta lograr que sea homogénea.
4. Agregar el cebollín.
5. Dar forma con las manos hasta que queden circulares como una croqueta.
6. Llevar a la Freidora a 170°C por 10 minutos, una vez transcurridos este tiempo, girarlos y llevar 10 minutos más.
7. Disfrutar con su salsa de preferencia.

#HolsteinKitchen | www.holsteinhousewares.com



CORDON BLUE

INGREDIENTES

- 4 filetes de pechuga de pollo
- 4 tiras de jamón
- 4 tiras de queso doble crema
- ½ taza de harina de trigo
- ½ taza de miga de pan
- 1 huevo batido
- Una cucharada de aceite
- Palillos



PREPARACIÓN



4 Porciones



15 Minutos



200°C

1. Cortar las pechugas en filetes delgados, de 10 cm de largo para enrollar con mayor facilidad.
2. Poner las lonjas de jamón y queso sobre los filetes de pollo.
3. Agregar sal, aceite de oliva y pimienta al gusto.
4. Enrollar y cruzar con los palillo para que se mantenga el rollo.
5. Pasar cada rollo por harina, huevo y pan rallado.
6. Llevar a la Freidora de Aire a 200°C por 15 minutos.
7. Disfruta con el acompañamiento de preferencia.



ALBÓNDIGAS EN SALSA BBQ

INGREDIENTES

- 1 Kg de carne molida
- 2 Huevos
- 1 Cebolla finamente picada
- 100 gramos de miga de pan
- Cebollín picado
- Salsa BBQ
- Orégano
- Sal al gusto
- Pimienta

#HolsteinKitchen | www.holsteinhousewares.com



PREPARACIÓN



4 Porciones



25 Minutos



200°C

1. Agrega la carne molida en un bowl, condimenta con sal, orégano y pimienta. Revuelve hasta que se unan todos los sabores.
2. Incorpora los huevos y continúa revolviendo.
3. Añade la cebolla picada a la mezcla.
4. En un recipiente pequeño, agrega. aceite, agua y sal, y vierte sobre la mezcla
5. Dar forma con las manos hasta que queden circulares y coloque una por una dentro de la rejilla de la freidora de aire.
6. Llevar a la Freidora a 200°C por 25 minutos, una vez transcurridos la mitad del tiempo, girarlos y llevar 10 minutos más.
7. Una vez cocidas, agrega la salsa BBQ y decora con el cebollín.

#HolsteinKitchen | www.holsteinhousewares.com



SALMÓN EN SALSAS DE MARACUYÁ

INGREDIENTES

- 4 Filetes de salmón con piel
- 2 Maracuyás
- 1 Cucharada de aceite de oliva
- 3 Cucharadas de azúcar
- 1 Taza de agua
- Sal y pimienta al gusto



PREPARACIÓN



4 Porciones



10 Minutos



180°C

1. Untar los filetes de salmón con aceite de oliva, sal y pimienta por todas las caras.
2. Precalentar la freidora de aire a 180°C por 8 minutos, luego llevar los filetes a 180°C por 10 minutos.
3. Para la salsa, licuar la pulpa de maracuyá con el agua, agregar azúcar.
4. En una olla, hervir a fuego lento el jugo de maracuyá hasta espesar.
5. Retirar el salmón de la freidora y agregar la salsa de maracuyá.
6. Acompañar con la ensalada de preferencia.



TORTILLA ESPAÑOLA

INGREDIENTES

- 6 Papas
- 1 Cucharada de aceite de oliva
- 1 Pizca de sal
- 1 Cebolla
- 8 Huevos
- Sal al gusto



PREPARACIÓN



4 Porciones



10 Minutos



180°C

1. Lavar y pelar las papas, luego cortar en cuadrados y volver a lavar para quitar el almidón.
2. En un bowl, agregar las papas con aceite y revolver para evitar que se peguen.
3. Llevar las papas a la freidora de aire a 180°C durante 30 minutos.
4. Una vez transcurridos los primeros 15 minutos, agregar sal y remover.
5. Al terminar la cocción, agregar la cebolla picada en cubos y meterlas 5 minutos más.
6. En otro recipiente, batir los huevos con un poco de sal y en una bandeja de horneado, que encaje en la freidora, mezclar el huevo con las papas.
7. Hornear la mezcla a la freidora de aire a 130°C de 6 a 8 minutos
8. Sirve y disfruta.



Puede utilizar cualquier plato o molde refractario en la Freidora de Aire, ya sea de vidrio, cerámica, metal o silicona. Utilice siempre guantes de cocina cuando maneje los moldes para horno. Para información adicional de uso consulte con el manual de instrucciones.



BERENJENAS RELLENAS DE SALMÓN

INGREDIENTES

- 2 Berenjenas
- 100 g de salmón desmenuzado
- 50 g de queso mozzarella
- 30 g de queso parmesano
- Orégano
- Sal y pimienta al gusto



PREPARACIÓN



2 Porciones



25 Minutos



180°C

1. Cortar las berenjenas por la mitad.
2. Agregar sal para que suelten el sabor amargo y dejarla durante unos 10 minutos.
3. Lavar las berenjenas con agua y con una cucharilla sacar la pulpa dejando un hueco en la mitad.
4. La pulpa debe mezclarla con la sal, pimienta, el queso mozzarella previamente picado y el salmón desmenuzado.
5. Rellenar las berenjenas con la mezcla
6. Llevar a la freidora de aire a 180°C por 20 minutos.
7. Retire las berenjenas, agrega el queso parmesano encima y lleva de nuevo a la freidora de aire por 5 minutos a 180°C.



CHURROS CON CREMA DE AVELLANA

INGREDIENTES

- 1 Taza de harina de trigo
- 1 Taza de agua
- 1 Huevo
- Aceite de oliva en aerosol
- Sal y azúcar al gusto



PREPARACIÓN



4 Porciones



6 Minutos



200°C

1. En una olla calentar el agua hasta el punto de ebullición.
2. Al agua caliente, agregar harina y revolver hasta que no queden grumos.
3. Incorporar el huevo y revolver para que se integre.
4. Introducir mezcla en una manga repostera.
5. Rociar con aceite en aerosol la canasta de la freidora.
6. Verter la mezcla en forma de churro con la manga sobre la canasta.
7. Llevar a la freidora a 200°C por 6 minutos.
8. Rociar con azúcar y acompañalos con la crema de avellana.



¡Los mejores RECUERDOS comienzan en la COCINA!
www.holsteinhousewares.com

© 2021 Holstein Housewares. Todos los derechos reservados.