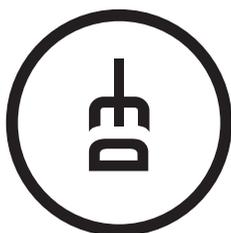


Mis recetas con

Freidora de aire

PAMELA RODRÍGUEZ RODRÍGUEZ

Autora del blog Uno de dos



LAROUSSE

PRESENTACIÓN

Si hace un par de años me dicen que me iba a encantar cocinar con un aparato como la freidora de aire, ¡no me lo creo! A mí, que soy de cocotte, de chup chup y de cocinar a la vieja usanza, me resultaba impensable «enamorarme» de un pequeño electrodoméstico como este.

Empecé a usar la freidora de aire, o air fryer, para desarrollar recetas para una marca, pero la máquina se quedó en mi cocina para siempre. Como explicaré con más detalle en las siguientes páginas, entre las ventajas de este pequeño electrodoméstico, cabe destacar que se trata de una máquina que consume poca electricidad, se calienta muy rápido y el ahorro en aceite de oliva es enorme. ¡Solo tiene ventajas!

En este libro verás una pequeña muestra de todo lo que puedes hacer con una freidora de aire, tanto si ya tienes una, como si ya la conoces pero todavía no estás convencido del todo de si es para ti.

Como comprobarás, no me limito a comprar congelados y precocinados, y a calentarlos o cocinarlos. No, este libro no va de eso; trata de cocinar de verdad, de sacarle chispas a tu máquina.

Encontrarás recetas variadas de entrantes, carnes, vegetales, pescados y hasta postres. La mayoría de las recetas son sencillas, es decir, se elaboran en pocos minutos, o su preparación previa se limita a cortar unos pocos ingredientes. Pero también hay recetas un poco más elaboradas de masas fermentadas para los que quieran ir un paso más allá.

En todo caso, este libro es para ti si tienes una freidora de aire y quieres descubrir y aprovechar todo su potencial, o si deseas comprarte una o incluso regalarla. ¡Espero que disfrutes utilizándola tanto como yo!

Pamela Rodríguez — unodedos.com



FREIDORA DE AIRE

¿Qué es una freidora de aire?

En primer lugar, tenemos que ser realistas, y es que el nombre es tan solo un reclamo comercial, porque lo cierto es que una freidora de aire no fríe, sino que equivale a un pequeño horno de convección. Entonces, puedes pensar, si ya tengo un horno con aire, no necesito una freidora de aire. De hecho, no es exactamente así, porque el aire no circula del mismo modo en un horno ni los alimentos quedan tan crujientes.

Una freidora de aire consume mucha menos energía y está en funcionamiento mucho menos tiempo. De media, las freidoras de aire tienen una potencia de unos 1000-1500 W frente a los 2400 W de los hornos.

Si, por ejemplo, en casa sois dos personas, no merece la pena encender el horno para una comida o cena, excepto que vayas a cocinar más cantidad para guardar o congelar raciones. Por eso, con la información que aparece en las siguientes páginas, eres tú quién debe decidir si merece la pena que adquieras una, aunque lo cierto es que yo, que tengo las dos cosas, diría que sí, que merece la pena.

Ventajas

- **Ahorro en el consumo de electricidad.** Al ser más pequeña, consume menos y está menos tiempo encendida si se compara con un horno.
- **Potenciación de un estilo de cocina más saludable.** Aunque esta afirmación es relativa, ya que depende en gran medida de lo que cocines en la freidora, la verdad es que resulta perfecta para consumir más vegetales y pescados a la «plancha», al mismo tiempo que reduce las grasas en la cocción, puesto que no necesita apenas aceite.
- **Ahorro sustancial de aceite.** Al utilizar mucho menos aceite en las recetas, el ahorro es notable.
- **Rapidez frente a un horno.** Un pescado de tamaño medio está listo en 10 minutos frente a los 20 minutos de un horno, sin contar que el horno debe precalentarse, y en algunos modelos de freidora de aire este paso no es necesario.
- **Facilidad de limpieza.** Dependiendo del modelo, una freidora de aire puede tener rejilla, bandeja o cesta, pero se limpia más rápido y es más cómoda de limpiar que un horno.
- **Reducción de los olores en la cocina,** puesto que es un electrodoméstico cerrado.
- **Más segura** frente a otros tipos de cocción como la sartén o la freidora tradicional, ya que la freidora de aire está completamente cerrada, de manera que el riesgo de salpicaduras es mínimo. Sí hay que tener cuidado con las quemaduras, igual que en el horno.

Vale, quiero una freidora de aire. ¿Cuál me compro?

En primer lugar, empieza por ver qué espacio tienes en la cocina. La freidora debería estar siempre en la encimera para usarla a menudo. Si la guardas en un armario para sacarla cada vez que quieras preparar algo, terminarás por ignorarla.

A continuación, y tras cerciorarte del espacio del que dispones, elige un modelo cuya capacidad esté acorde con el número de personas que seáis en casa. Aunque los fabricantes tienen un baremo estimado de litros/personas, yo, en particular, pienso que si tienes espacio en la cocina, es preferible que te decantes por un modelo mediano-grande, ya que te permitirá: 1) preparar más cantidad de comida de una sola vez, de manera que no tendrás que hacer varias tandas; 2) cocinar los alimentos espaciados, sin amontonarse, por lo que quedan mucho mejor, más crujientes y están listos antes; y 3) usar moldes de unos 20 cm para postres.

Dicho esto, desde mi punto de vista, para 2-3 personas, compraría una freidora de unos 4,5-5 l. Si te parece muy grande, o tu presupuesto no te lo permite, no hay mejor forma de elegir que viendo los tamaños *in situ*, en una tienda, para tener una idea real de las dimensiones.

En el mercado existen freidoras de tipo rectangular, como minihornos de sobremesa, así como redondas, con cesta cuadrada, con doble cesta independiente... Hay infinidad de opciones. Después de probar varios modelos, mi favorito es el que tiene cesta y rejilla, no cubeta, y es de forma cuadrada. Esto te permite: 1) agitar la comida cómodamente con la cesta si la receta lo requiere; 2) usar o no la rejilla en función del tipo de receta; y 3) al tener una base cuadrada, utilizar todo tipo de moldes, tanto redondos como cuadrados, y el uso del espacio disponible siempre es más eficiente.

La potencia también es importante, por lo que recomiendo comprar un modelo que tenga una potencia de, como mínimo, 1500 W para que los alimentos se cocinen en un tiempo prudencial y queden crujientes.

Y no hay que olvidarse de los materiales. Asegúrate de que sean de buena calidad y que el interior de la cesta sea antiadherente y libre de BPA y PFOA.

Hay muchísimas opciones en el mercado, pero las marcas más vendidas y mejor valoradas son: Cosori, Ninja, Princess, Aigostar, Lidl... Elijas la que elijas, espero que le saques el máximo partido y que este libro te resulte práctico para hacerlo.

Un modelo muy útil es el que tiene una doble resistencia, arriba y abajo. Es el modelo Dual Blaze Chef Edition de Cosori, de 6,4 l, con el cual también se han probado las recetas de este libro. Este nuevo modelo tiene varias ventajas frente a todos los modelos anteriores, cuyo funcionamiento se centra en la circulación de aire con resistencia superior:

- **No necesita precalentamiento:** el tiempo de funcionamiento, por lo tanto, se reduce, ya que, además, tiene una potencia de 1700 W, lo que la hace bastante más rápida.
- **Mayor capacidad:** este nuevo modelo de Cosori tiene una capacidad de 6,4 l, lo que, para una freidora de aire con cesta cuadrada, es fabuloso. Pueden comer bien 4 personas con esta capacidad. Para que te hagas una idea, cabe un pollo entero de hasta 2 kg de peso.
- **Doble resistencia:** su tecnología 360 ThermolQ con doble resistencia mejora la circulación del calor y permite la cocción uniforme de los alimentos sin necesidad de remover la cesta o dar la vuelta a los alimentos.
- **Calidad de los materiales:** su acabado de aluminio es tres veces más grueso que el de otros modelos, y conserva y retiene mejor el calor, optimizando la cocción.
- **Tamaño compacto:** a pesar de tener una capacidad de 6,4 l no es mucho mayor que otros modelos de la marca de capacidad inferior. El modelo Dual Blaze mide 29,7 x 32,7 x 35,2 cm.

En unos meses de uso continuado, puedo afirmar que es el modelo que más me gusta. Si en un futuro otras marcas imitan este sistema, lo veremos, pero ahora mismo es mi freidora favorita.

1. Básicos²⁶
2. Entrantes
y picoteo⁴⁴
3. Vegetales⁶⁴
4. Pescados
y mariscos⁸⁸
5. Carnes¹¹⁸
6. Postres¹⁴⁰
7. Panes,
pizzas y bollería¹⁶²

Picatostes

10 minutos • 4 raciones

Los picatostes son ideales para acompañar algunos platos como cremas, purés o ensaladas, y darles un toque crujiente. Ahora, con la freidora de aire, puedes hacer que resulten mucho más ligeros.

Ingredientes:

4 rebanadas de pan de molde

Dual Blaze:

Air Fry, 180 °C – 6 minutos.

Según el tipo de pan que utilices, el tiempo de tostado puede variar ligeramente.

Elaboración:

1. Corta cada rebanada de pan en tiras y luego estas en dados de 1 cm, aproximadamente, o del tamaño que desees.
2. Pon el pan en la cesta de la freidora de aire y programa a 180 °C durante 6 minutos. Cuando hayan transcurrido 3 minutos, abre la cesta y agítala para remover el pan. Comprueba la cocción, que variará según el tipo de pan, el grosor y el tamaño de los picatostes. Estarán listos cuando estén dorados.
3. Retíralos de la freidora con cuidado y déjalos enfriar. Se conservan muy bien durante varios días en un tarro hermético; lo importante es que no entren en contacto con el aire.
4. En esta receta no es necesario añadir aceite en spray al pan. Si se agrega un poco, los picatostes quedan más ricos y jugosos.



Granola

20 minutos • 6 raciones

Prepara tu propia granola en casa con los ingredientes que más te gusten y disfruta de los desayunos añadiéndola a la leche, al yogur o al queso batido.

Ingredientes:

150 g de copos de avena integral
75 g de frutos secos sin tostar
50 g de semillas variadas
60 g de miel de flores
30 g de aceite de coco
2 cucharaditas de pasta de vainilla
½ cucharadita de canela en polvo
Chocolate negro troceado
Arándanos rojos deshidratados
Fruta fresca para acompañar

Dual Blaze:

Air Fry, 160 °C – 15 minutos.

Si pones la granola en tarros herméticos se conserva hasta un mes.

Elaboración:

1. Yo utilizo copos de avena integral grandes, pero también se venden mezclas de copos con centeno, trigo y cebada, que están muy buenos. En cuanto a los frutos secos, yo uso nueces, avellanas, anacardos y almendras. La mezcla de semillas que agrego contiene semillas de calabaza, de amapola, de lino y de girasol.
2. Pon en un bol los copos de avena, los frutos secos troceados y las semillas. Vierte la miel, el aceite de coco o de oliva suave si deseas un aceite de sabor neutro, la vainilla y la canela. Remueve con una cuchara hasta que se integren bien todos los ingredientes y que se humedezca la mezcla.
3. Coloca un trozo de papel de horno sobre la base de la cesta de la freidora de aire y pon encima la granola. Programa a 160 °C durante 12 minutos. A la mitad del tiempo de cocción, remueve un poco la preparación para que se cocine por igual. Si te gusta menos dorada, solo tienes que retirarla antes.
4. Retira la cesta de la freidora y deja enfriar la granola. «Rómpela» con la ayuda de una cuchara si se han formado trozos grandes, y, por último, agrega chocolate troceado y arándanos rojos deshidratados al gusto. Ponla en tarros herméticos hasta el momento de consumirla.
5. Puedes acompañarla de fruta fresca, como frambuesas, arándanos, manzana, mango...



Castañas asadas

20 minutos • 2 raciones

En otoño no dejes de preparar estas castañas en la freidora. Se cocinan muy rápido y sin apenas trabajo ni ensuciar nada. ¡Quedan fenomenales!

Ingredientes:

12 castañas

Dual Blaze:

Air Fry, 180 °C – 15 minutos.

Elige castañas gallegas de tamaño medio; son las más sabrosas y dulces.

Elaboración:

1. Para que las castañas se asen y después se pelen bien, deben estar secas; por lo tanto, si tienen un poco de humedad, déjalas secar al sol extendidas sobre papel de periódico, o, en su defecto, en la cocina, sin que se toquen y hasta que estén secas.
2. La forma ideal de conservarlas es en un sitio oscuro, con poca luz y fresco. Si no tienes esa posibilidad, introdúcelas en la nevera en una bolsa bien cerrada.
3. Para cocinar las castañas, haz un corte en la piel en forma de cruz con un cuchillo en la cara plana, ya que es más sencillo y así evitarás cortarte o que el cuchillo resbale.
4. Coloca las castañas en la cesta de la freidora. Puedes incluir tantas castañas como quepan en la cesta sin amontonarlas. Yo solo utilicé una docena por comodidad.
5. Programa a 180 °C durante 15 minutos. A media cocción, abre la freidora y agita la cesta para dar la vuelta a las castañas. Comprueba la cocción, que dependerá del tamaño y grosor del fruto. Si es necesario, añade algún minuto más. Generalmente necesitan de 15 a 20 minutos en total.
6. Retira con cuidado y reserva en un bol, envuelve con un paño para mantenerlas calientes y pélalas, con cuidado de no quemarte. Sirve calientes y ¡disfruta!



Cacahuets salados con miel

20 minutos • 6 raciones

Si te apasionan los cacahuets con miel salados comerciales, tienes que hacer tu propia versión en casa. ¡Son riquísimos!

Ingredientes:

20 g de mantequilla
30 g de miel suave de flores
200 g de cacahuets crudos
pelados
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de azúcar

Dual Blaze:

Air Fry, 180 °C – 8 minutos.

Rectifica de sal y azúcar al gusto. Ve probando antes de añadir todos los condimentos.

Elaboración:

1. Derrite la mantequilla con la miel a fuego bajo. Viértela en un bol sobre los cacahuets y remueve con una cuchara para impregnarlos bien.
2. Forra la cesta de la freidora con papel sulfurizado perforado y pon los cacahuets de manera que no queden muy juntos. Si dispones de una freidora pequeña, tendrás que hacer dos tandas o las que sean necesarias.
3. Programa a 180 °C durante 8 minutos, o hasta que los cacahuets estén dorados. Durante la cocción, agita la cesta y remueve los cacahuets al menos un par de veces.
4. Pásalos a una bandeja plana forrada con papel de horno y deja que en enfríen unos 5 minutos. Espolvorea con la sal y el azúcar, y remueve bien. Pruébalos y rectifica al gusto.
5. Mientras se secan, ve «rompiendo» con una cuchara los trozos que se formen y separa los cacahuets. Una vez secos, ponlos en un tarro.

