



Sur la table

RECETARIO

FREIDORA DE
AIRE DE DOBLE
REJILLA

7.57 LITROS

Frie al Aire • Rostiza • Asa • Hornea
Recalienta • Calienta • Deshidrata

SLT-1802

BUSCA RECETAS EN EL INTERIOR USANDO SYNC SERVE



INTRODUCCIÓN

¡Felicidades! Ahora es propietario de una freidora de aire increíblemente versátil, conveniente y potente que, por sus características y diseño, duplica su capacidad de cocción.

Nuestra freidora de aire de doble rejilla le ofrece una manera más saludable, rápida y fácil de cocinar los alimentos que ama.

Para ayudarle a aprovechar al máximo su freidora de aire, hemos creado las recetas en esta guía para que al mezclarlas y combinarlas, prepare docenas de comidas sabrosas, bocadillos, para uno o para una multitud y complacer sus caprichos culinarios. ¡Como quiera!

Bon appétit! Buon appetito! ¡Buen provecho!

Sur la Table

CONTENIDO

COMIDA DE DOBLE REJILLA

- 6 HAMBURGUESAS DE CHAMPIÑONES
PORTOBELLO Y PAPAS FRITAS PICANTES

DESAYUNOS

- 8 AGUACATE RELLENO DE HUEVO
- 10 TIRAS CRUJIENTES DE CANELA
- 12 PUDÍN DE PAN

PLATOS FUERTES

- 14 SALCHICHAS Y COL A LA CERVEZA
- 16 LOMO DE CERDO CON MIEL Y MOSTAZA
- 18 TACOS SUAVES DE CAMARONES REBOZADOS
CON CÍTRICOS
- 20 SALMÓN ESMALTADO CON MAPLE Y SOYA
- 22 GALLINAS DE CORNUALLES CON PAN DE MAÍZ
- 24 MEDALLONES DE POLLO AL AJILLO

VEGETALES Y GUARNICIONES

- 26 ELOTE CON CHILE Y LIMÓN
- 28 COLIFLOR BANG BANG
- 30 CUSCÚS DE HIERBAS
- 32 ZANAHORIAS ASADAS CON JENGIBRE
- 34 ESPARRAGOS A LA MANTEQUILLA CON LIMÓN
- 36 ENSALADA DE PAPA TIBIA

POSTRES

- 38 MANZANAS AL HORNO RELLENAS DE FRUTAS Y
NUECES
- 40 TAZA DE PASTEL CON CHISPAS DE CHOCOLATE
- 42 TARTA DE BAYAS MIXTAS

Esta receta ilustra lo fácil que es preparar comidas rápidas y deliciosas en su freidora de aire de doble rejilla utilizando la función "Sync Serve". Mientras hojear el recetario, busque este símbolo.



CONVIÉRTELO EN COMIDA

Combina las recetas para preparar comidas más sabrosas.

PORTOBELLO MUSHROOM BURGERS & SPICY SWEET POTATO FRIES

4 Porciones

Ingredientes

Rejilla Izq: Hamburguesas de Portobello

- 1 cebolla mediana, cortada por la mitad y en rodajas finas
- 2 cucharadas de aceite de oliva, divididas
- 3 cucharadas de vinagre balsámico espeso, dividido
- Sal kosher y pimienta negra molida
- 4 tapas grandes de champiñones portobello
- 4 rebanadas de queso cheddar

- 4 bollos de hamburguesa
- Rodajas de tomate y lechuga rallada

Basket R: Sweet Potato Fries

- 500g de papas congeladas
- 1 cucharadita de azúcar, sal kosher y pimienta rojo molido

Procedimiento

Coloque las charolas para frutas y verduras en ambas rejillas.

Para hacer champiñones: En un tazón mediano, mezcle las rodajas de cebolla con 1 cucharada de aceite de oliva, 1 cucharada de vinagre, 1/2 cucharadita de sal y 1/4 de cucharadita de pimienta. Agregue las cebollas a la rejilla Izq. Limpie las tapas de los hongos con una toalla de papel húmeda. Frote suavemente las tapas con el aceite de oliva restante, luego moje las tapas, superior e inferior, con el vinagre restante; Agregue sal y pimienta. Coloque las tapas de los hongos sobre las cebollas en la canasta (los hongos se encogen durante la cocción). Inserte la rejilla en la freidora de aire. Seleccione Izq (L), luego seleccione "Air Fry"/ Freir y configure la temperatura en 390o F/ 199°C. Configure el tiempo en 10 minutos.

Para hacer las Papas Fritas: Agregue papas fritas congeladas a la Rejilla Der (R). Inserte la rejilla en la freidora. Seleccione Der (R), luego seleccione "French Fries"/ Papas a la Francesa; fije el tiempo en 28 minutos. Seleccione "Sync Serve", luego "Start"/Inicio. (Esto asegurará que ambas cestas terminen de cocinarse al mismo tiempo).

Cuando suene el recordatorio, agite las patatas fritas en la Rejilla Der (R); vuélvala a insertar. En la Rejilla Izq (L), coloque en cada champiñón una rebanada de queso. Continúe cocinando. Cuando suene la señal de finalización de cocción, la comida de ambas rejillas estará lista. Agite las papas; revuelva con azúcar, sal y pimienta rojo. Para armar las hamburguesas, coloque cebolla, portobello, tomate y lechuga en cada pan de hamburguesa. Coloque la tapa del panecillo y sirva con papas fritas.



AGUACATES RELLENOS DE HUEVO

4 Porciones

Ingredientes

- Sal kosher
- Pimienta negra molida
- Ajo en polvo
- 2 aguacates (de 226 a 453 g)
- 3 cucharadas de jugo de limón, dividido
- 4 huevos
- 2 cucharadas de cilantro picado, dividido

Procedimiento

Coloque la charola para frutas y verduras en la rejilla Izq(L).

En una taza pequeña, mezcle 1/2 cucharadita de sal, 1/4 de cucharadita de pimienta y 1/4 de cucharadita de ajo en polvo. Corta cada aguacate por la mitad; retira el hueso. Saque la mayor parte de la pulpa de cada aguacate dejando un pequeño borde alrededor de cada mitad. Colocar la pulpa en un bol, agregue 1 cucharada de jugo de limón y reservar.

Coloque las mitades de aguacate en la Rejilla Izq (L). Si es necesario, ajuste las mitades rebanando un poco para que tengan el mismo nivel. Agregue a las mitades de aguacate las 2 cucharadas restantes de jugo de limón y la mezcla de sal, luego rompa suavemente un huevo en cada pocillo.

Seleccione (L), luego seleccione Hornear y configure la temperatura a 143°C (290°F). Configure el tiempo en 6 minutos. Cuando suene el Recordatorio de Agitado (Shake Reminder), verifique que esté listo. Continúe cocinando según sea necesario. Mientras se cocinan los huevos, triture la pulpa de aguacate que se reservó, agregando 1/2 cucharadita de sal, pimienta y ajo en polvo, y 1 cucharada de cilantro.

Con unas pinzas de cocina, retire con cuidado los aguacates de la rejilla, espolvoree con el cilantro restante y sirva con el puré de aguacate.

2X DUPLÍCALO

Duplica la receta y fríe al aire en la Rejilla Der (R) usando “Dual Cook”.



CONVIÉRTELO
EN COMIDA

Prepare el couscús de hierbas p. 30–31 o espárragos con mantequilla de limón p. 30–31 en la Rejilla Der (R) usando “Sync Serve”.



TIRAS CRUJIENTES DE CANELA

De 2 a 4 Porciones

Ingredientes

- Tres rebanadas de 1 pulgada de grosor, añejas de 1 día, de panecillo, pan francés o italiano
- 3 huevos
- ½ taza de leche
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 3 cucharadas de azúcar, divididas
- ¼ cucharadas de canela en polvo, dividida
- ½ taza de migajas de hojuelas de maíz
- 2 cucharadas de mantequilla
- Miel de maple

Procedimiento

Coloque la charola para frutas y verduras en la Rejilla Izq (L) y rocíe ambas con aceite en aerosol para cocinar vegetales.

Corta cada rebanada de pan en 3 trozos iguales; déjelas reposar durante unos 10 minutos para que se sequen. En un tazón poco profundo, bata los huevos, la leche, la vainilla, 1 cucharada de azúcar y ¼ de cucharadita de canela hasta que esté suave. Sumerja cada palito de pan en la mezcla de huevo, voltéelo para cubrirlo bien y deje que la mezcla de huevo penetre en el pan. Con unas pinzas de cocina, revuelva el pan en las migajas de hojuelas de maíz para cubrirlo, luego coloque los palitos de pan en la Rejilla. Cuando todos los palitos de pan estén dispuestos, rocíelos ligeramente con aceite en aerosol.

Inserte la Rejilla en la freidora de aire. Seleccione (L), luego seleccione “Air Fry”(Freir) y establezca el tiempo en 10 minutos. Cuando suene “Shake Reminder”(Recordatorio de Agitado), dé la vuelta a los palitos de pan. Continúe cocinando hasta que los palitos de pan estén tostados y bien dorados.

Mientras, en un tazón pequeño revuelva el resto de la canela y el azúcar. Derrita la mantequilla en el microondas.

Con unas pinzas de cocina, retire los palitos de pan de la freidora y sumérgalos ligeramente en la mantequilla derretida y luego en la mezcla de azúcar. Sirva con miel de maple, para sumergirlos.

2X DUPLÍCALO

Duplica la receta y fríe al aire en la Rejilla Der (R) usando “Dual Cook”.



**CONVIÉRTELO
EN COMIDA**

Fríe tu tocino favorito, salchichas o empanadas a 199 °C (390°F) de 7 a 10 minutos en la Rejilla Der (R) usando “Sync Serve”.



PUDÍN DE PAN

De 2 a 3 Porciones

Ingredientes

- 4 huevos
- 1 taza de leche, mitad y mitad
- 1 cucharadita de mostaza estilo Dijon
- ½ cucharadita de sal kosher y pimienta negra molida
- 2 tazas de cubitos de pan francés o italiano del día anterior
- 1 cucharada de mantequilla sin sal
- 1 taza de champiñones blancos o marrones en rodajas
- ½ taza de cebollas finamente picadas
- 2 rebanadas de jamón horneado, picadas
- ½ taza de queso suizo rallado

Procedimiento

Retire la charola para verduras de la rejilla Izq (L). Seleccione un recipiente para hornear con capacidad de 2 tazas que quepa en la rejilla; rocíe con aceite vegetal en aerosol y reserve. En un tazón mediano bata los huevos, mitad y mitad de la taza de leche, mostaza, sal y pimienta. Agrega los cubos de pan; deje reposar un poco, para que el pan absorba la mezcla de huevo. Mientras tanto, coloque la mantequilla, los champiñones y las cebollas en la rejilla. insértela en la freidora de aire. Seleccione (L), luego seleccione Hornear; establezca el tiempo en 10 minutos. Cuando suene el “Shake Reminder”(Recordatorio de Agitado), revuelva las verduras y, si es necesario, vuelva a insertar la rejilla y continúe cocinando hasta que las verduras se ablanden. Agregue las verduras cocidas de la rejilla a la mezcla de pan junto con el jamón y el queso. Vierta la mezcla de pan en el recipiente para hornear preparado.

Coloque la charola para frutas y verduras en la rejilla. Coloque el recipiente para hornear en la rejilla. Insértela en la freidora de aire. Seleccione (L), luego seleccione Hornear. Fije el tiempo en 30 minutos. Cuando suene el “Shake Reminder”(Recordatorio de Agitado), compruebe si está cocido insertando un palillo de dientes en el centro de la mezcla; el palillo aún debe estar húmedo. Continúe cocinando hasta que el huevo esté listo y la parte superior se dore. Cuando suene la señal de fin de cocción, deje el recipiente para hornear en la rejilla unos minutos para que se asiente. Retire el recipiente para hornear de la rejilla con la ayuda de unos guantes de cocina.

2X DUPLÍCALO

Duplica la receta y fríe al aire en la Rejilla Der (R) usando “Dual Cook”.



**CONVIÉRTELO
EN COMIDA**

Prepare los espárragos con mantequilla de limón p. 34–35 o manzanas al horno rellenas de frutas y nueces pág. 38–39 en la Rejilla Der (R) usando “Sync Serve”.



SALCHICHAS Y COL A LA CERVEZA

4 Porciones

Ingredientes

- $\frac{3}{4}$ de taza de cerveza oscura
- 1 cucharada de aceite de canola
- 2 cucharaditas de semillas de alcaravea ligeramente trituradas
- La mitad de una pequeña col verde, cortada en 4 gajos
- 1 cebolla mediana, finamente rebanada
- 1 cucharadita de sal kosher
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de pimienta negra
- 4 salchichas fritas
- Mostaza de grano grueso para servir, opcional

Procedimiento

Coloque la bandeja para frutas y verduras en la Rejilla Izq (L). En una taza, revuelva la cerveza, el aceite de canola y las semillas de alcaravea.

Coloque las rodajas de Col en la charola para verduras; esparza las cebollas sobre la Col. Espolvoree sal y pimienta por encima, luego riegue con la mezcla de cerveza.

Inserte la Rejilla en la freidora de aire. Seleccione (L), luego seleccione "Air Fry"/Freir y establezca la temperatura en 199 °C (390°F); coloque el tiempo en 40 minutos.

Mientras se cocina la Col, perfore cada salchicha con un tenedor en varios lugares. Coloque las salchichas en un bol y vierta el resto de la mezcla de cerveza sobre ellas.

Cuando suene "Shake Reminder" (Recordatorio de Agitado), unte la Col con la mezcla de cerveza, luego agregue las salchichas a la Rejilla. Unte la mezcla de cerveza sobre las Salchichas y la Col y vierta el resto de la mezcla por encima; continúe cocinando hasta que la Col esté tierna y las salchichas bien doradas. Retirar a un plato y servir, si lo desea, con mostaza.

2X DUPLÍCALO

Duplica la receta y fríe al aire en la Rejilla Der (R) usando "Dual Cook".



CONVIÉRTELO EN
COMIDA

Prepare Ensalada de Papa Tibia p. 36–37 o Couscús con Hierbas pág. 30–31 en la Rejilla Der (R) usando Sync Serve.



LOMO DE CERDO CON MIEL Y MOSTAZA

4 Porciones

Ingredientes

- 680 g de lomo de cerdo
- ¼ de taza de miel
- 2 cucharadas de mostaza Dijon
- 1 cucharada de tomillo fresco picado
- 1 cucharada de sal kosher
- ½ cucharada de pimienta negra

Procedimiento

Coloque la charola para frutas y verduras en la Rejilla Izq (L). Rocíe la charola con aceite en aerosol para cocinar.

Retire el exceso de líquido de la carne con toallas de papel. En una taza revuelva la miel, la mostaza, el tomillo, la sal y la pimienta. Aplique generosamente la mezcla sobre el lomo, luego colóquelo en la rejilla, empezando por el extremo más delgado.

Inserte la Rejilla en la freidora de aire. Seleccione Izq (L), luego seleccione “Air Fry” (freír). Fije la temperatura a 199°C (390°F); establezca el tiempo en 20 minutos.

Cuando suene el “Shake Reminder”(Recordatorio de Agitado), voltee el lomo y unte con la mezcla de miel restante. Continúe cocinando hasta que la temperatura interna alcance los 63°C (145°F). Revise la misma con un termómetro de lectura instantánea, insertándolo en la porción más gruesa del lomo.

Cuando suene la señal de fin de cocción, use unas pinzas de cocina para quitar el lomo de la rejilla y colóquelo en una tabla o plato de madera. Déjelo reposar 5 minutos antes de cortar.

2X DUPLÍCALO

Duplica la receta y fríe al aire en la Rejilla Der (R) usando “Dual Cook”.



CONVIÉRTELO
EN COMIDA

Prepare zanahorias asadas con jengibre p. 32-33 o manzanas horneadas rellenas de frutas y nueces pág. 38-39 en Rejilla Der (R) usando “Sync Serve”.



TACOS SUAVES DE CAMARONES REBOZADOS CON CÍTRICOS

De 3 a 6 Porciones

Ingredientes

Camarón

- 1 cucharada de aceite de canola
- 1 cucharada de azúcar morena
- 2 cucharaditas de ralladura de naranja y su jugo
- 1 cucharadita de salsa picante
- ½ cucharadita de chile y comino en polvo
- 454 g de camarones grandes y pelados

Tacos Suaves

- 6 tortillas de harina
- 1 aguacate maduro en rodajas finas
- 1 taza de tomate en cuadritos
- ½ taza de cebollas rojas en rodajas finas
- ½ taza de granos de elote cocidos, opcional
- ¼ de taza de hojas de cilantro

Procedimiento

Coloque la charola para frutas y verduras en la rejilla Izq (L). Para los camarones: En un tazón mediano, revuelva el aceite, el azúcar, la ralladura y el jugo de naranja, la salsa picante, el chile en polvo y el comino; agregue los camarones y revuelva para cubrir. Tape y deje marinar de 15 a 30 minutos. Retire los camarones de la marinada y colóquelos en la rejilla. Unte los camarones con un poco del marinado, y reserve el sobrante.

Inserte la rejilla en freidora de aire. Seleccione Izq (L), luego seleccione “Air Fry” (freír). Fije la temperatura a 191°C(375°F); establezca el tiempo en 7 minutos. Cuando suene el “Shake Reminder” (Recordatorio de Agitado), agite los camarones en la rejilla; úntelos con el adobo. Vuelva a insertar la rejilla y continúe cocinando hasta que los camarones estén rosados y bien cocidos.

Retire los camarones, vierta la salsa que quedó en el fondo en un tazón pequeño.

Arme los Tacos: Rellene la mitad de cada tortilla con aguacate, tomates, cebollas, maíz, si lo desea, camarones y cilantro. Rocíe la salsa por encima y doble la tortilla sobre el relleno.

2X DUPLÍCALO

Duplica la receta y fríe al aire en la Rejilla Der (R) usando “Dual Cook”.



CONVIÉRTELO
EN COMIDA

Prepare Elote con chile y limón p. 26–27 en la rejilla (R) usando “Sync Serve”.



SALMÓN ESMALTADO CON MAPLE Y SOYA

4 Porciones

Ingredientes

- ¼ de taza de miel de maple
- 3 cucharadas de salsa de soya reducida en sodio
- 2 cucharaditas de aceite de sesamo tostado
- 4 filetes de salmon con piel (170g)
- Sal kosher
- Pimienta negra molida
- 2 cucharaditas de ajonjolí blanco o negro, opcional

Procedimiento

Coloque la charola para frutas y verduras en la rejilla Izq (L). Rocíe la canasta y la bandeja con aceite de cocina en aerosol.

En un tazón mediano, revuelva la miel de maple, la salsa de soya y el aceite de sésamo. Sazone los filetes de salmón con sal y pimienta, luego meta los filetes al tazón y cúbralos con la mezcla. Tape y deje marinar en el refrigerador de 15 a 30 minutos. Retirar del refrigerador y deje reposar 15 minutos antes de cocinar.

Retire los filetes del tazón; guarde el marinado. Coloque los filetes en la rejilla con la piel hacia abajo; unte un poco con el marinado. Inserte la rejilla en la freidora de aire. Seleccione Izq (L), luego seleccione “Air Fry” (freír); ponga el tiempo en 10 minutos.

Cuando suene el “Shake Reminder”(Recordatorio de Agitado), unte el salmón con adobo adicional. Continúe cocinando hasta obtener la cocción deseada. Cuando el salmón esté listo, use unas pinzas de cocina para sacar el salmón de la rejilla a los platos. Vierta el líquido del fondo en un recipiente pequeño; agregue el adobo restante. Lleve la mezcla a ebullición, luego cocine a fuego lento unos minutos hasta que el líquido se haya reducido y espesado. Rocíe glaseado sobre cada filete de salmón y espolvoree, si lo desea, con semillas de sésamo.

2X DUPLÍCALO

Duplica la receta y fríe al aire en la Rejilla Der (R) usando “Dual Cook”.



**CONVIÉRTELO
EN COMIDA**

Preparar Cuscús de Hierbas, pág. 30–31 o Espárragos con mantequilla de limón, p. 34–35 en la Rejilla (R) usando “Sync Serve”.



GALLINAS DE CORNUALLES CON PAN DE MAÍZ

De 2 a 4 Porciones

Ingredientes

- 2 cucharadas de mantequilla sin sal
- 1 cebolla pequeña en cubos
- 1 tallo de apio en cubos
- ½ taza de champiñones rebanados
- 1 lata de caldo de pollo bajo en sodio (411g)
- 2 panecillos de maíz
- ¼ de taza de condimento de hierbas para aves, cantidad dividida
- 2 gallinas de cornualles (567g)
- Sal kosher y pimienta negra

Procedimiento

Coloque la charola para frutas y verduras en la rejilla Izq (L). Rocíe la charola y la rejilla con aceite de oliva en aerosol para cocinar. En una cacerola mediana derrita la mantequilla a fuego medio; agregue la cebolla, el apio y los champiñones y cocine hasta que las verduras se ablanden, pero no se doren. Agregue el caldo de pollo; llevar a ebullición, luego desmenuza los panecillos de maíz. Agregue 1 cucharada de condimento de hierbas; retire del calor.

Enjuague las gallinas, por dentro y por fuera, con agua fría corriente; seque con toallas de papel. Sazone generosamente con sal y pimienta. Coloque el aderezo sin apretar en las cavidades de las gallinas; (Coloque cualquier relleno adicional en un tazón; vuelva a calentar antes de servir). Rocíe las gallinas por encima y por debajo con aceite en aerosol; frote con el condimento para aves restante. Coloque las gallinas en la rejilla.

Inserte la rejilla en la freidora de aire. Seleccione (L), luego seleccione “Bake”(Hornear); establezca el tiempo en 40 minutos. Cuando suene “Shake Reminder”(Recordatorio de Agitado), verifique que esté listo insertado un termómetro de lectura instantánea entre la pierna y el pecho. Continúe cocinando hasta que la temperatura de la gallina y del relleno alcance la temperatura interna de 74°C (165°F). Cuando las gallinas estén listas, retírelas de la rejilla; Deje reposar 10 minutos, luego, si lo desea, corte cada gallina por la mitad para servir.

2X DUPLÍCALO

Duplica la receta y fríe al aire en la Rejilla Der (R) usando “Dual Cook”.



CONVIÉRTELO
EN COMIDA

Prepare los espárragos con mantequilla de limón p. 34–35 o Zanahorias asadas con jengibre pág. 32–33 en la Rejilla Der (R) usando “Sync Serve”.



MEDALLONES DE POLLO AL AJILLO

4 Porciones

Ingredientes

- 1kg de medallones de pollo
- 2 cucharadas de aceite de canola
- 2 cucharadas de ajo granulado
- 2 cucharaditas de sal kosher
- 1 cucharadita de pimienta negra molida
- ¼ taza de queso parmesano finamente rallado

Procedimiento

Coloque la charola para frutas y verduras en la rejilla Izq (L).

Retire los medallones del refrigerador 15 minutos antes de cocinar. Coloque los medallones en una sola capa sobre toallas de papel y séquelos. En un tazón grande combine el aceite, el ajo, la sal, la pimienta y el queso. Sumerja los medallones al tazón y mezcle bien.

Coloque los medallones en la rejilla Izq (L). Insértela en la freidora de aire. Seleccione (L), luego seleccione “Air Fry” (freír) y configure la temperatura en 199°C (390°F). Ponga el tiempo en 20 minutos.

Cuando suene “Shake Reminder”(Recordatorio de Agitado), agite los medallones en la rejilla y rocíelos con aceite de oliva en aerosol. Vuelva a insertar la rejilla y continúe cocinando hasta que los medallones estén bien cocidos. Pruebe algunos de los medallones más grandes para ver si están cocidos con un termómetro de lectura instantánea; la cual debe estar a 74°C (165° F) en la parte más carnosa del medallón.

Deje Reposar los medallones en un recipiente y sirva.

2X DUPLÍCALO

Duplica la receta y fríe al aire en la Rejilla Der (R) usando “Dual Cook”.



CONVIÉRTELO
EN COMIDA

Prepare Elote con chile y limón p. 26–27 o Papas fritas picantes p. 6–7 en la Rejilla Der (R) usando “Sync Serve”.



ELOTE CON CHILE Y LIMÓN

De 3 a 6 Porciones

Ingredientes

- 4 cucharadas de mantequilla sin sal derretida, dividida
- 1½ cucharada de chile en polvo
- 3 mazorcas de maíz, cada una cortada por la mitad
- Sal kosher y pimienta negra molida
- ½ taza de crema agria o mayonesa
- ½ taza de queso cotija desmenuzado
- 2 cucharadas de cilantro picado o perejil fresco
- 4 palos de madera de 15cm
- 2 limones, cada uno cortado en cuartos

Procedimiento

Coloque la charola para frutas y verduras en la rejilla Izq (L).

Revuelva 2 cucharadas de mantequilla y el chile en polvo en una taza. Aplique generosamente en los elotes la mezcla de mantequilla, espolvoréelos con con sal y pimienta.

Coloque los elotes en la rejilla Izq (L). Insértela en la freidora de aire. Seleccione Izq (L), luego seleccione “Air Fry” (freír); fije el tiempo en 12 minutos. Cuando suene “Shake Reminder”(Recordatorio de Agitado), voltee los elotes y unte con la mezcla de mantequilla. Continúe cocinando hasta que el maíz esté bien dorado.

Mientras tanto, en un tazón pequeño combine las 2 cucharadas restantes de mantequilla derretida con la crema agria, 1/4 de cucharadita de sal y 1/8 de cucharadita de pimienta.

Retire los elotes de la rejilla e inserte un palo de madera en un extremo de cada uno. Úntelos con la mezcla de crema agria para servir. Espolvoree el queso y el cilantro uniformemente sobre el elote; síralas con limón sobre el maíz rebozado.

2X DUPLÍCALO

Duplica la receta y fríe al aire en la Rejilla Der (R) usando “Dual Cook”.



CONVIÉRTELO
EN COMIDA

Tacos suaves de camarón cítricos soleados p. 18–19 o Medallones de pollo al ajillo p. 24–25 en la rejilla Der (R) usando “Sync Serve”.



COLIFLOR BANG BANG

De 4 a 6 Porciones

Ingredientes

- 2 tazas de pan molido
- 2 cucharaditas de paprika
- ½ cucharadita de cebolla en polvo, sal kosher y pimienta negra
- 3 huevos
- ½ taza + 2 cucharadas de leche, divididas
- 2 cucharadas de salsa, divididas
- 1 coliflor mediana, cortada en ramitos
- 2 cucharadas de salsa de chile dulce
- ½ taza de yogur griego
- 2 cucharaditas de jugo de lima

Procedimiento

Coloque las charolas para frutas y verduras en la rejilla Izq (L) y la rejilla Der(R). Rocíelas con aceite vegetal para cocinar en aerosol. En un tazón pequeño, pero hondo, revuelva el pan molido con la paprika, cebolla en polvo, sal y pimienta. En otro tazón bata los huevos con 1/2 taza de leche; agregue 1 cucharada de salsa de chile.

Sumerja los ramitos de coliflor en la mezcla de huevo, luego cúbralos con el pan molido. Cuando todos los ramitos estén cubiertos, colóquelos en capas individuales en la rejilla Izq (L) y la rejilla Der (R). Rocíe con aceite en aerosol para vegetales. Inserte la rejilla Izq (L) y la rejilla Der (R) en la freidora de aire. Seleccione Izq (L) y luego seleccione “Air Fry” (freír). Fije la temperatura a 199°C(390°F). Fije el tiempo en 20 minutos. Seleccione “Dual Cook”(Cocción doble) y luego toque Iniciar.

Mientras se cocina la coliflor, en un tazón pequeño revuelva el yogur con las 2 cucharadas de leche restantes, luego agregue la cucharada restante de salsa de chile, la salsa de chile dulce y el jugo de lima. Cuando suene “Shake Reminder”(Recordatorio de Agitado), agite los Ramitos en cada rejilla. Continúe cocinando hasta que estén crujientes y dorados. Retírelos a un refractario y sívalos inmediatamente con la salsa de yogur para aderezar.

Nota: Para que pique menos , puede disminuir o eliminar la salsa de chile en la mezcla de huevo y / o salsa de yogur.



CUSCÚS DE HIERBAS

4 Porciones

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 2 cucharadas de cebolla finamente picada
- 2 tazas de caldo de pollo bajo en sodio
- 1 taza de cuscús
- 1 hoja de laurel
- 3 cucharadas de hierbas frescas picadas (perejil, tomillo, menta, romero o similar), divididas
- ½ cucharadita de sal kosher
- ¼ cucharadita de pimienta negra

Procedimiento

Retire la charola para verduras de la cesta.

Agregue el aceite de oliva y la cebolla a la rejilla. Insértela en la freidora de aire. Seleccione Izq (L), luego seleccione “Bake”(Hornear). Fije el tiempo en 35 minutos. Cocine, revolviendo las cebollas en la canasta una vez, hasta que las cebollas se ablanden, pero no se doren.

Retire la rejilla. Vierta el caldo de pollo y agregue la hoja de laurel a la rejilla, luego agregue el cuscús, 2 cucharadas de las hierbas y la sal y la pimienta. Vuelva a insertar la rejilla y continúe cocinando. Cuando suene el “Shake Reminder” (Recordatorio de Agitado), revuelva el cuscús y luego reanude la cocción hasta que se absorba todo el líquido y el cuscús esté tierno.

Cuando suene la señal de fin de cocción, revuelva el cuscús hasta que quede esponjoso; quite la hoja de laurel. Coloque el cuscús en un tazón para servir y espolvoree con las hierbas frescas restantes.

2X DUPLÍCALO

Duplica la receta y fríe al aire en la Rejilla Der (R) usando “Dual Cook”.



CONVIÉRTELO
EN COMIDA

Prepare Salmón esmaltado con maple y soya pág. 20-21, Lomo de cerdo con miel y mostaza p.16-17 o Medallones de pollo al ajillo, p. 24-25 en la rejilla Der (R) usando “Sync Serve”.



ZANAHORIAS ASADAS CON JENGIBRE

De 2 a 4 Porciones

Ingredientes

- Zanahorias, lavadas y raspadas (454 g)
- 1 cucharadita de aceite extra virgen
- 2 cucharaditas de jengibre fresco rallado
- ½ cucharadita de sal kosher
- ¼ cucharadita de pimienta
- ¼ cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharada de perejil fresco picado

Procedimiento

Coloque la charola para frutas y verduras en la rejilla Izq (L).

Corte las zanahorias transversalmente en mitades, luego corte cada mitad en trozos largos de 1/2 pulgada de grosor. Coloque las zanahorias en un tazón grande y mezcle con aceite de oliva. Agregue jengibre, sal, pimienta y ajo en polvo; revuelva nuevamente, luego agregue las zanahorias a la rejilla. Insértela en la freidora de aire. Seleccione (L), luego seleccione “Air Fry” (freír). Fije la temperatura a 199°C (390°F); establecer el tiempo en 15 minutos. Cuando suene el “Shake Reminder” (Recordatorio de Agitado), retire la rejilla y agite unas cuantas veces. Vuelva a insertar la rejilla y continúe cocinando hasta que las zanahorias estén tiernas.

Agite las zanahorias cocidas en un tazón para servir y espolvoree con perejil.

Variación: Prepare la receta con 252 g de zanahorias y 252 g de chirivías.

2X DUPLÍCALO

Duplica la receta y fríe al aire en la Rejilla Der (R) usando “Dual Cook”.



CONVIÉRTELO
EN COMIDA

Prepare el Lomo de cerdo con miel y mostaza p. 16-17 o Gallinas de Cornualles con pan de maíz p. 32-33 en la rejilla Der (R) usando “Sync Serve”.



ESPARRAGOS A LA MANTEQUILLA CON LIMÓN

4 Porciones

Ingredientes

- 1 cucharada de mantequilla sin sal, derretida
- 1 limón mediano
- (454 g) de espárragos frescos
- Sal kosher y pimienta negra molida

Procedimiento

Coloque la charola para frutas y verduras en la rejilla Izq (L).

Coloque la mantequilla en un plato para pastel o en un tazón poco profundo. Ralle la cascara de limón; corte el limón por la mitad y exprima el jugo. Agregue el jugo de limón y la ralladura a la mantequilla derretida.

Enjuague los espárragos con agua corriente; seque con toallas de papel. Corte y deseche el extremo de cada tallo. Agregue los espárragos cortados a la mezcla de mantequilla y revuelva para cubrir. Espolvoree con sal y pimienta y revuelva nuevamente.

Coloque los espárragos en la rejilla. Insértela en la freidora de aire. Seleccione Izq (L), luego seleccione “Air Fry” (freír); fije el tiempo en 8 minutos.

Cuando suena “Shake Reminder” (Recordatorio de Agitado). Retire la rejilla, agite para redistribuir los espárragos y unte con la mezcla de mantequilla restante. Continúe cocinando hasta que suene la señal de fin de cocción. Retire los espárragos a un plato y sirva.

2X DUPLÍCALO

Duplica la receta y fríe al aire en la Rejilla Der (R) usando “Dual Cook”.



CONVIÉRTELO
EN COMIDA

Prepare salmón esmaltado con maple y soya pág. 20–21 o Gallinas de Cornualles con pan de maíz p. 32–33 en la rejilla Der (R) usando “Sync Serve”.



ENSALADA DE PAPA TIBIA

4 Porciones

Ingredientes

- 4 papas Yukon Gold lavadas y secas
- 2 rebanadas gruesas de tocino
- Sal kosher
- Pimienta negra molida
- ¼ taza de cebolla morada finamente rebanada
- ¼ taza de aceite extra virgen
- 3 cucharadas de cidra o vinagre de vino tinto
- 1 cucharadita de mostaza estilo Dijon
- 2 cucharadas de eneldo fresco picado
- 2 cucharadas de perejil fresco picado

Procedimiento

Coloque las charolas para frutas y verduras en la canasta Izq (L) y la canasta Der (R).

Inserta un tenedor en cada papa. Inserte la rejilla en la Freidora de Aire, seleccione Izq (L) y luego seleccione “Air Fry” (freír). Fije el tiempo en 35 minutos. Cuando suene el “Shake Reminder” (Recordatorio de Agitado), dé la vuelta a las papas y continúe cocinando hasta que las papas estén tiernas.

Mientras se cocinan las papas, coloque las rebanadas de tocino en la rejilla Der (R). Insértela en la Freidora de Aire. Seleccione R y luego seleccione “Air Fry”/Freír. Fije el tiempo en 10 minutos. Cuando suene el “Shake Reminder” (Recordatorio de Agitado), dé la vuelta al tocino y continúe cocinando hasta que el tocino esté crujiente. Retirar el tocino, córtelo en cubos y apártelo. En un tazón pequeño, prepare el aderezo mezclando aceite, vinagre, mostaza, ¼ de cucharadita de sal y 1/8 de cucharadita de pimienta.

Deje que las papas se enfríen un poco. Cuando esté lo suficientemente fría para manipular, retire y deseche la piel de las papas. Corte las papas en cubos y colóquelas en un tazón para servir; condimentar con sal y pimienta. Agregue el tocino apartado, la cebolla, el eneldo y el perejil. Vierta el aderezo sobre todo y revuelva suavemente para mezclar.

2X DUPLÍCALO

Duplica la receta y fríe al aire en la Rejilla Der (R) usando “Dual Cook”.



**CONVIÉRTELO
EN COMIDA**

Prepare el Lomo de cerdo con miel y mostaza p. 16–17 en la rejilla Der (R) después de cocinar el tocino, usando “Sync Serve”.



MANZANAS AL HORNO RELLENAS DE FRUTAS Y NUECES

4 Porciones

Ingredientes

- ½ taza de pasas
- ½ taza de nueces picadas o almendras en rodajas
- Miel
- 1 cucharadita de canela en polvo
- ½ cucharadita de jengibre molido
- ⅛ cucharadita de nuez moscada molida
- 1 cucharada de mantequilla sin sal, cortada en trozos
- 4 manzanas medianas para hornear

Procedimiento

Coloque la charola para frutas y verduras en la rejilla (L). Coloque las pasas y las nueces en un tazón mediano. Mida 1/3 de taza de miel en una taza medidora de vidrio; caliente en el microondas a temperatura alta durante 15 segundos; revuelva con cuidado, luego agregue la canela, el jengibre y la nuez moscada. Vierta la mezcla de miel sobre la mezcla de pasas y revuelva para cubrir.

Corta la parte superior de cada manzana; apártala. Quite el corazón de las manzanas, dejando un hueco en cada una para rellenar. Vierta la mezcla de frutas en cada manzana y cubra cada una con trozos de mantequilla. Coloque las tapas de manzana reservadas en cada manzana.

Coloque las manzanas en la rejilla. Seleccione (L) y luego seleccione "Bake" (Hornear). Fije la temperatura a 199°C (350°F) y el tiempo a 30 minutos. Cuando suene "Shake Reminder" (Recordatorio de Agitado), reorganice las manzanas si es necesario. Continúe cocinando hasta que las manzanas estén tiernas. Sirva las manzanas en platos, agregue miel adicional y sirva.

2X DUPLÍCALO

Duplica la receta y fríe al aire en la Rejilla Der (R) usando "Dual Cook".



CONVIÉRTELO
EN COMIDA

Prepare el Lomo de cerdo con miel y mostaza, pág. 16-17 o Salchichas y col a la cerveza, pág. 14-15 en Basket R usando "Sync Serve".



TAZA DE PASTEL CON CHISPAS DE CHOCOLATE

2 Porciones

Ingredientes

- ½ taza + 1 cucharada de azúcar morena
- ¼ taza de cacao sin azúcar
- 3 cucharadas de harina para todo uso
- 1 cucharadita de levadura en polvo
- Pizca de sal
- ½ taza de leche
- 1 cucharada + 1 cucharadita de aceite de canola
- 1 egg
- 2 cucharadas de chispas de chocolate semidulce
- Nata, chocolate líquido y almendras en rodajas, opcional

Procedimiento

Coloque la charola para frutas y verduras en la rejilla Izq (L).

Seleccione 2 tazas resistentes al calor de no más de 283.5 g (10 onzas) cada una que quepan en la rejilla.

En un tazón pequeño, revuelva el azúcar, el cacao, la harina, el polvo de hornear y la sal. Batir la leche, el aceite de canola y el huevo hasta que la mezcla esté suave. Divida la masa uniformemente en las 2 tazas, luego revuelva suavemente, agregue 1 cucharada de chispas de chocolate en cada taza. Coloque las tazas en la rejilla.

Deslice la rejilla en la freidora de aire. Seleccione Izq (L), luego seleccione “Bake”(Hornear). Fije la temperatura a 163°C (325°F); establezca el tiempo en 15 minutos. Apague la señal de “Shake Reminder” (Recordatorio de Agitado). Cuando suene la señal de fin de cocción, retire la rejilla de la freidora y déjela reposar hasta que las tazas estén lo suficientemente frías para manipularlas. Sirva los pasteles calientes cubiertos con crema batida, jarabe de chocolate y almendras en rodajas, si lo desea.

2X DUPLÍCALO

Duplica la receta y fríe al aire en la Rejilla Der (R) usando “Dual Cook”.



**CONVIÉRTELO
EN COMIDA**

*Prepare las gallinas de Cornualles con pan de maíz p. 22–23 o
Hamburguesas de hongos Portobello pág. 6–7 en Rejilla Der (R) usando
“Sync Serve”.*



TARTA DE BAYAS MIXTAS

4 Porciones

Ingredientes

- 4 tazas de bayas mixtas (fresas picadas, arándanos, frambuesas o similares)
- Azúcar
- 1 cucharada de jugo de limón
- ¼ de cucharadita de jengibre molido
- 1 taza de mezcla para hornear de suero de leche
- ½ taza + 1 cucharada de leche, dividida
- 4 cucharadas de mantequilla sin sal, derretida

Procedimiento

Coloque la charola para frutas y verduras en la rejilla Izq (L). Seleccione cuatro moldes profundos de aproximadamente 118ml (8 oz) que quepan en la canasta; rocíe cada uno ligeramente con aceite vegetal en aerosol.

En un tazón mediano, revuelva la fruta con 1/4 de taza de azúcar, el jugo de limón y el jengibre. En un tazón pequeño, revuelva la mezcla para hornear y 1/2 taza de azúcar; agregue la mantequilla y 1/2 taza de leche para formar una masa suave y espesa.

Divida la mezcla de frutas en los moldes; cubra cada uno con la masa, alisando la masa hasta los bordes del molde para sellar. Coloque los moldes en la canasta.

Inserte la rejilla en la freidora de aire. Seleccione Izq (L), luego seleccione "Bake" (Hornear). Fije el tiempo en 30 minutos. Cuando el "Shake Reminder" (Recordatorio de Agitado) suene, verifique que esté listo insertando un palillo de dientes en el centro de la tarta. El palillo debe salir con un poco de masa y algunas migas adheridas. Vuelva a insertar la rejilla y continúe cocinando hasta que la parte superior esté dorada y la fruta burbujee.

Unte la parte superior de cada molde con un poco de la cucharada de leche restante y espolvoree la parte superior con una capa de azúcar. Déjalos reposar 10 minutos. Retirar de la rejilla con ayuda de unos guantes de cocina y sirva.

2X DUPLÍCALO

Duplica la receta y fríe al aire en la Rejilla Der (R) usando "Dual Cook".



CONVIÉRTELO
EN COMIDA

Prepare el Lomo de cerdo con miel y mostaza, pág. 16-17 o salmón esmaltado con maple y soya pág. 20-21 en la Rejilla Der (R) usando "Sync Serve".