



Recetas para las freidoras de aire **Crunchy.**

mellerware®

¡Gracias por tu compra!

En el siguiente recetario encontrarás una amplia variedad de recetas para sacar el mayor provecho a tu freidora de aire. Desayunos, comidas, aperitivos, postres, meriendas y más, todas deliciosas y adaptadas a una dieta saludable.

Sobre las recetas

Todo este recetario es una compilación de recetas pensadas y elaboradas por Bea Nieto, creadora de
@the_healthy_foodie
¡Te encantarán sus platos!





Entrantes



ENTRANTE | COCINA ASIÁTICA

Saam de gambas con spicy mayo



RACIONES:
2 pax



PREPARACIÓN:
5 min



COCCIÓN:
10 min

Ingredientes

- ✓ Cogollos de Tudela.
- ✓ Gambas tamaño mediano o langostinos.
- ✓ Huevo.
- ✓ Pan rallado.
- ✓ Sésamo negro para espolvorear.

Para la salsa:

- ✓ 2 cucharadas de mayonesa.
(Mejor si es casera o alguna con buenos ingredientes y aove.)
- ✓ 1 cucharadita de chili rojo en polvo.
- ✓ 1 cucharadita de miel cruda.

Paso a paso

1. Tempurizar las gambas: descongelar, pasar por huevo y pan rallado. y cocinarlas en la freidora de aire 10 minutos a 180°C.
2. Pulverizar siempre aove por encima de las gambas antes de cocinarlas.
3. Preparar una base de cogollos o lechuga tierna.
4. Trocear las gambas y mezclarlas con la salsa.
5. Añadir la mezcla de las gambas a la lechuga y espolvorear sésamo negro.



ENTRANTE SIN GLUTEN

Nuggets de pavo rellenos de queso



RACIONES:
2-3 pax



PREPARACIÓN:
1h 10 min



COCCIÓN:
25 min

Ingredientes

- ✓ Solomillo de pavo (para 10 nuggets aprox.).
- ✓ Queso crema.
- ✓ Rebozado sin gluten de maíz o copos de maíz triturados.
- ✓ Huevo.
- ✓ Sal y pimienta al gusto.

Para la salsa:

- ✓ Yogur natural.
- ✓ Mostaza.
- ✓ 1 cucharadita de miel.

Paso a paso

1. Cortar el solomillo de pavo en trocitos.
2. Salpimentar cada trocito.
3. Untar queso crema por cada uno de los lados del nugget.
4. Pasar por huevo batido y después por el maíz triturado o el rebozado sin gluten.
5. Dejar reposar en el frigorífico 1h para que se asiente el rebozado.
6. Precalentar la freidora de aire a 200°C y cocinar durante 7 minutos a 200°C.
7. Acompañar de la salsa estilo mostaza dulce pero más saludable.



ENTRANTE SIN GLUTEN

Fingers de queso con mermelada



RACIONES:
4 pax



PREPARACIÓN:
5 min



COCCIÓN:
10 min

Ingredientes

- ✓ Queso mozzarella en bloque o queso latino.
- ✓ Huevo batido.
- ✓ Pan rallado sin gluten.
- ✓ Sal marina.

Para las salsas:

- ✓ Marinara: concentrado de tomate, orégano, sal marina, cebolla y ajo en polvo.
- ✓ Mermelada casera de fresas y frambuesas: sustituye el azúcar por eritritol en tu receta habitual de mermelada.

Paso a paso

1. Cortar en forma de palitos el queso.
2. Pasar cada palito por huevo y pan rallado.
3. Colocar en la freidora de aire y pulverizar con aceite de oliva virgen extra.
4. Cocinar 10 minutos a 180°C.
5. Mientras se hacen los palitos de queso, preparar las salsas mezclando los ingredientes que se indican.



ENTRANTE COCINA ASIÁTICA

Rollitos de pato confitado con salsa agridulce

Ingredientes

- ✓ 8 obleas de arroz.
- 1 Muslo de pato confitado.
- ✓ 2 pepinos.
- ✓ 1 cebolleta pequeña.
- ✓ 1 manzana.
- ✓ Sésamo para decorar.

Para la salsa:

- ✓ 2 cucharadas de salsa de soja o tamari.
- ✓ 4 dátiles deshuesados previamente remojados en agua hirviendo.
- ✓ 2 cucharadas de vinagre de manzana.
- ✓ 3 cucharadas de agua.

Paso a paso

1. Cortar en juliana el pepino, la cebolleta y la manzana, y reservar.
2. Calentar el muslo de pato según indicaciones.
3. Limpiar el muslo de pato de la piel y la grasa y reservar la carne desmenuzada.
4. Hidratar cada oblea en agua caliente durante 30 min (no más).
5. En una superficie lisa colocar cada oblea sobre un paño limpio.
6. Añadir el pepino, la cebolleta, la manzana y el pato y enrollar.
7. Repetir con cada rollito y conservar en la nevera hasta que se vaya a cocinar.
8. Colocar los rollitos en el cestillo y pulverizar aove por encima, cocinar 10 minutos a 200°C.



RACIONES:
2 pax



PREPARACIÓN:
5 min



COCCIÓN:
30 min



ENTRANTE COCINA ASIÁTICA

Brocheta de verduras con salsa thai



RACIONES:
2-3 pax



PREPARACIÓN:
10 min



COCCIÓN:
25 min

Ingredientes

- ✓ Verduras al gusto (berenjena, calabacín, champiñones, pimiento rojo, tomates cherry, etc).

Para la salsa:

- ✓ 2 cucharadas de pasta de tamarindo.
- ✓ 2 cucharadas de salsa de pescado.
- ✓ 1,5 cucharadas de azúcar moreno o panela.
- ✓ 2 cucharadas de crema de cacahuete.
- ✓ 2 cucharadas de crema de cacahuete.

Paso a paso

1. Lavar y cortar en trozos las verduras y añadirlas en el accesorio de la freidora “rejilla para brochetas”. En caso de no tener los accesorios, usar palillos.
2. Llevar las brochetas a la freidora de aire, pulverizar aceite de oliva virgen extra y cocinar durante 20-25 minutos a 160°C.
3. Mientras tanto preparar la salsa. Añadir todos los ingredientes a un cazo y cocinar a fuego bajo hasta que tenga consistencia de salsa.
4. Sacar con cuidado las brochetas y añadir por encima la salsa.



ENTRANTE VEGANA

Espárragos trigueros especiados



RACIONES:
2 pax



PREPARACIÓN:
5 min



COCCIÓN:
8 min

Ingredientes

- ✓ 250 gr. de espárragos trigueros frescos.
- ✓ 10 gr. de aceite de oliva virgen extra (para la primera parte).
- ✓ 5 gr. de cebolla en polvo.
- ✓ 5 gr. de ajo en polvo.
- ✓ 1 cucharadita de hierbas provenzales.
- ✓ Sal al gusto.
- ✓ 10 gr. de aceite de oliva virgen extra (para la segunda parte).

Paso a paso

1. Lavar y secar los espárragos trigueros. Cortar el tallo y desecharlo.
2. En un molde alargado colocar los espárragos.
3. Añadir 10 gr. de aove, después el ajo, la cebolla, las hierbas, la sal y de nuevo 10 gr. de aove.
4. Remover los espárragos para que se impregnén bien.
5. Cocinar en la freidora de aire durante 7-8 minutos (depende del grosor de los espárragos) a 200°C.



ENTRANTE

Tortilla de patatas



RACIONES:
2 pax



PREPARACIÓN:
5 min



COCCIÓN:
28 min

Ingredientes

- ✓ 300 gr. de patata cortada en lascas muy finas.
- ✓ 15 gr. de aove.
- ✓ Sal al gusto.
- ✓ 3 huevos.
- ✓ 100 ml de agua.

Paso a paso

1. Colocar las lascas de patata en el accesorio para pizzas de la freidora (si no se dispone del accesorio, se puede usar un recipiente parecido).
2. Añadir los 15 gr. de aove.
3. Cocinar a 180°C durante 10 minutos (sacar el cestillo durante la cocción para remover).
4. Añadir 100 ml de agua y remover.
5. Volver a cocinar a 170°C 18 minutos (sacar el cestillo durante la cocción para remover).
6. En un bol añadir los 3 huevos batidos. Añadir las patatas al bol y machacar.
7. En una sartén antiadherente poner unas gotas de aove y cuando esté caliente añadir la mezcla.
8. Cuando esté cuajada al gusto, darle la vuelta y volver a dorar.



ENTRANTE VEGANA

Batatas con kétchup de remolacha



RACIONES:
2 pax



PREPARACIÓN:
5 min



COCCIÓN:
20 min

Ingredientes

- ✓ 1 batata grande.
- ✓ Aceite de oliva virgen extra.
- ✓ 1/2 yogur griego.
- ✓ Cilantro o perejil para espolvorear.

Para el kétchup:

- ✓ 1/2 remolacha pequeña.
- ✓ 1 zanahoria.
- ✓ 1/2 pimiento rojo pequeño.
- ✓ 1 cebolla pequeña.
- ✓ 1 hoja de laurel.
- ✓ 1 cucharadita de canela.
- ✓ 3 cucharadas soperas de vinagre de manzana.
- ✓ 1 cucharadita de miel.
- ✓ Sal marina y pimienta al gusto.

Paso a paso

1. Pelar, lavar la batata y cortarla en bastones.
2. Colocar los bastones en el cestillo de la freidora de aire y añadir aceite de oliva por encima. Espolvorear sal al gusto.
3. Cocinar en la freidora de aire durante 15 min a 180°C. Se recomienda ir abriendo la freidora para ver cómo van y remover un poco el cestillo.
4. Mientras, preparar el kétchup: Picar la cebolla en trocitos y sofreír. Pelar la zanahoria, cortarla en trozos y añadir al sofrito. Cortar el pimiento rojo y la remolacha en trocitos y añadirlos.
5. Añadir la hoja de laurel y sofreír bien hasta que la zanahoria esté blandita.



- 6.** Bajar el fuego y añadir la cucharadita de miel, el vinagre de manzana, la sal y la pimienta y cocinar durante 10 minutos más a fuego medio-bajo.
- 7.** Retirar del fuego, dejar templar y batir a máxima potencia.
- 8.** Podemos conservar la salsa en tarros de cristal herméticos en la nevera o hacer conserva hirviendo los botes al baño maría.
- 9.** Colocar las batatas en un plato plano, añadir el ketchup al gusto y poner montoncitos de yogur griego de forma aleatoria.
- 10.** Espolvorear perejil fresco o cilantro y sal en escamas al gusto.



ENTRANTE

Boquerones



RACIONES:
2 pax



PREPARACIÓN:
5 min



COCCIÓN:
13 min

Ingredientes

- ✓ 250 gr de boquerones limpios, sin espinas y abiertos a la mitad.
- ✓ 1/2 cucharadita de sal marina.
- ✓ 70 gr de harina de espelta integral.
- ✓ Aove al gusto para pulverizar.

Paso a paso

1. Limpiar los boquerones sin espinas y abrirlos por la mitad.
2. En un bol añadir los boquerones y la sal marina, y remover para que se integren bien.
3. En otro bol, añadir la harina de espelta integral y sobre ella, rebozar cada uno de los boquerones.
4. Colocar los boquerones en el cestillo de la freidora de aire separados unos de otros para evitar que se peguen, y añadir aceite de oliva virgen extra al gusto (con un pulverizador es más fácil).
5. Cocinar durante 13 minutos a 180°C.



ENTRANTE

COCINA ASIÁTICA

Endivias braseadas



RACIONES:
2 pax



PREPARACIÓN:
5 min



COCCIÓN:
20 min

Ingredientes

- ✓ 4 endivias
- ✓ 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra.
- ✓ 1 cucharada de vinagre de manzana.
- ✓ 1 cucharada de soja o tamari.
- ✓ 1 yogur griego.
- ✓ 40 gr. de queso azul.
- ✓ Toppings: almendra crujiente, almendra laminada, picos de pan 100% integral triturados y salteados con un poquito de aove.

Paso a paso

1. Partir a la mitad las endivias.
2. Preparar la mezcla de aove, vinagre y soja/tamari y distribuirla por encima de cada endivia.
3. Llevar a la freidora de aire 10 minutos a 200°C.
4. Pasado el tiempo, añadir 3 cucharadas de agua por encima de cada endivia y volver a cocinar 10 minutos a 180°C.
5. Mientras, batir el yogur con el queso azul.
6. Cuando estén listas, sacar las endivias y colocarlas en una fuente.
7. Añadir la mezcla de yogur y queso azul por encima y espolvorear con el topping que más te guste.



ENTRANTE

Calabacines en tempura de coco



RACIONES:
2-3 pax



PREPARACIÓN:
10 min



COCCIÓN:
10 min

Ingredientes

- ✓ 1 calabacín grande.
- ✓ 2 huevos
- ✓ 4 cucharadas soperas de coco rallado.
- ✓ 3 cucharadas soperas de levadura nutricional (opción vegana para darle el toque de queso) o parmesano en polvo.
- ✓ Sal al gusto.

Paso a paso

1. Lavar y cortar el calabacín en discos de 1/2 centímetro.
2. Preparar un bol con el coco y la levadura nutricional o el parmesano.
3. Preparar otro bol con huevo batido y una pizca de sal.
4. Pasar primero por huevo y luego por la mezcla de coco y levadura/parmesano.
5. Llevar a la freidora de aire y pulverizar aceite de oliva por encima. Cocinar 10 minutos a 180°C.
6. Para la salsa, utilizar un tomate frito con buenos ingredientes o si es casero mucho mejor y mezclarlo con orégano en polvo.



ENTRANTE

Huevos cocidos

Ingredientes

- ✓ 2 huevos



RACIONES:
2 pax



PREPARACIÓN:
0 min



COCCIÓN:
13 min

Paso a paso

1. Introducir los huevos en la freidora de aire a 180°C durante 13 minutos.
2. Si te gustan menos cocidos puedes ponerlos a 11-12 minutos.



ENTRANTE

Patatas gajo con salsa estilo Deluxe



RACIONES:
2 pax



PREPARACIÓN:
10 min



COCCIÓN:
22 min

Ingredientes

- ✓ 4 Patatas lavadas y sin pelar.s
- ✓ 1 cucharada de Aceite de oliva virgen extra y sal.

Para la salsa:

- ✓ 140 gr. de yogur griego.
- ✓ 1 cucharada de mostaza.
- ✓ 1 cucharadita de ajo en polvo.
- ✓ 1 cucharadita de cebolla en polvo.
- ✓ 1 cucharadita de orégano en polvo.

Paso a paso

1. Precalentar la freidora 2 minutos a 200°C.
2. Lavar las patatas y cortarlas en gajos.
3. Una vez cortadas, ponerlas en un bol con agua muy fría para que suelten el almidón.
4. Secarlas con un papel de cocina y en un bol añadir el aceite de oliva y la sal.
5. Cocinar en la freidora de aire 10 minutos a 200°C (ir abriendo el cestillo y remover de vez en cuando)
6. Cocinar 12 minutos más (si es necesario se puede pulverizar o añadir un poquito más de aove por encima) a 200°C.
7. Mezclar todos los ingredientes destacados en el apartado salsa.



ENTRANTE

Bolitas de mozzarella con mermelada de arándanos

Ingredientes

- ✓ 180 gr. de bolitas de mozzarella.
- ✓ Pan rallado integral, huevo y una pizca de sal marina para rebozar.
- ✓ 100 gr. de arándanos.
- ✓ 25 ml. de agua.
- ✓ 15 gr. del endulzante (eritritol, miel cruda, panela, etc).



RACIONES:
2-3 pax



PREPARACIÓN:
60 min



COCCIÓN:
8 min

Paso a paso

1. Escurrir y secar las bolitas de mozzarella.
2. Pasarlas por huevo y después por pan rallado.
3. Congelarlas las bolitas en el congelador.
4. Preparar la mermelada de arándanos. En un cazo, añadir el agua, los arándanos y por último el endulzante deseado. Cocinar a fuego medio bajo los arándanos hasta que estén blanditos.
5. Dejar templar y aplastar los arándanos .
6. Cuando las bolitas estén congeladas, precalentar la freidora de aire 2 min a 200°C y añadir las bolitas pulverizando aceite de oliva por encima.
7. Cocinar 6 minutos a 200°C y servir acompañadas de la mermelada de arándanos.
8. Una alternativa de los arándanos pueden ser fresas o frambuesas.



ENTRANTE

Bastones de calabacín



RACIONES:
2-3 pax



PREPARACIÓN:
10 min



COCCIÓN:
8 min

Ingredientes

- ✓ 350 gr de calabacín lavado y sin pelar cortado en bastones.
- ✓ 1 huevo batido.
- ✓ 60 gr. de harina de almendra.
- ✓ 10 gr. de levadura nutricional (opción vegana) o queso parmesano.
- ✓ 1 pizca de sal.
- ✓ 1 cucharadita de perejil.

Para la salsa:

- ✓ 1 yogur griego.
- ✓ 1,5 cucharadas de AOVE.
- ✓ Zumo de ½ limón pequeño.
- ✓ 1 pizca de sal.
- ✓ Menta al gusto.
- ✓ Pepino picado muy finito (opcional).

Paso a paso

1. Cortar el calabacín en bastones (previamente lavado y sin pelar).
2. Batir el huevo.
3. Preparar la harina de almendra, la levadura nutricional o queso parmesano, la sal y el perejil, y mezclar bien.
4. Pasar cada bastón por huevo y después por la mezcla de harina, levadura nutricional o parmesano, perejil y sal.
5. Colocar en el cestillo y pulverizar con aceite de oliva por encima. Cocinar durante 8 minutos a 180°C.



ENTRANTE

Crostini de provolone, tomates asados y albahaca

Ingredientes

- ✓ 10 rebanadas de pan (pequeñas).
- ✓ 1 queso provolone.
- ✓ 15 tomates cherry (3 mitades de tomates por rebanada).
- ✓ 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra.
- ✓ Sal marina al gusto.
- ✓ Hierbas provenzales al gusto.
- ✓ Hojas de albahaca frescas.



RACIONES:
3-4 pax



PREPARACIÓN:
5 min



COCCIÓN:
10 min

Paso a paso

1. Introducir las rebanadas en la freidora de aire y calentarlas a 200°C durante 2-3 minutos.
2. Sacarlas con cuidado y colocar trocitos del queso provolone por encima. Volver a cocinar 3 minutos a 200°C.
3. Mientras tanto, cortar los tomates cherry a la mitad y mezclarlos bien con el aceite de oliva, las hierbas provenzales y la sal.
4. Con el queso derretido, añadir 3 mitades de tomates y volver a cocinar 3 minutos a 200°C.
5. Colocar una hoja de albahaca fresca sobre cada una de las rebanadas.



ENTRANTE

Ensalada de verduras asadas, queso feta y pistachos

Ingredientes

- ✓ 1/2 calabacín.
- ✓ 1/2 pimiento rojo grande.
- ✓ 1 cebolla dulce pequeña.
- ✓ 1/2 berenjena.
- ✓ Brotes o mezclum de lechugas.
- ✓ 70-80 gr. de queso feta.
- ✓ Un puñado de pistachos.

Para la salsa:

- ✓ Aceite de oliva virgen extra.
- ✓ Vinagre de manzana.
- ✓ Sal marina.
- ✓ Hierbas provenzales.



RACIONES:
3-4 pax



PREPARACIÓN:
5 min



COCCIÓN:
10 min

Paso a paso

1. Cortar las verduras en cuadraditos, colocarlas en un recipiente apto para la freidora de aire y añadir aceite de oliva al gusto y sal. Remover bien para que se integren.
2. Cocinar 20 minutos a 180°C.
3. Dejar templar.
4. Preparar la vinagreta en un bote de cristal hermético y agitar bien.
5. En una ensaladera añadir los brotes o mezclum en la base, después las verduras ya templadas, el queso feta, los pistachos y por último la vinagreta.



ENTRANTE

Focaccia



RACIONES:
2 pax



PREPARACIÓN:
30 min



COCCIÓN:
12 min

Ingredientes

- ✓ 1 bola de masa madre.
- ✓ Un puñado de tomates cherry.
- ✓ 30 gr. de aceitunas negras o verdes sin hueso.
- ✓ 2 cucharadas de AOVE.
- ✓ Hierbas provenzales al gusto.
- ✓ Sal al gusto.

Paso a paso

1. Descongelar la masa durante 3h. Una vez descongelada, añadir harina sobre la encimera y amasar. Recortar el papel de hornear con la forma del cestillo de la freidora.
2. Colocar la masa sobre el papel de hornear, tapar con un trapo y dejar reposar 20 min.
3. Cortar los tomates cherry a la mitad y las aceitunas y hundirlos en la masa. Espolvorear las hierbas provenzales.
4. Precalentar la freidora de aire durante 2 min a 200°C. Una vez precalentada, sacar el cestillo y colocar cuidadosamente la focaccia con el papel de hornear en la base y cocinar durante 10 min a 200°C.
5. Al sacarla espolvorear sal al gusto.



ENTRANTE

Patatas paja



RACIONES:
2 pax



PREPARACIÓN:
5 min



COCCIÓN:
12 min

Ingredientes

- ✓ 2 patatas medianas.
- ✓ 2 cucharadas de aceite de oliva.
- ✓ Sal marina.

Paso a paso

1. Pelar las patatas y las cortamos muy finas con un buen cuchillo o con una mandolina. Lavar y secar muy bien con un trapo o papel de cocina.
2. En un bol, añadir el aceite de oliva y la sal y mezclar. Después añadir las patatas y mezclar bien.
3. Colocar las patatas en el cestillo de la freidora de aire y cocinar 12 minutos a 200°C.



ENTRANTE

Ensalada templada de aguacate y tomate

Ingredientes

- ✓ 1 aguacate.
- ✓ 1 tomate grande rosa o de ensalada.
- ✓ Pistachos en granillo.
- ✓ Vinagre balsámico.
- ✓ Aceite de oliva virgen extra.



RACIONES:
2 pax



PREPARACIÓN:
5 min



COCCIÓN:
12 min

Paso a paso

1. Cortar el aguacate a la mitad. Quitar el hueso y hacer unos cortes longitudinales.
2. Pulverizar un poco de aceite de oliva y cocinar en la freidora de aire durante 12 minutos a 200°C.
3. Mientras, lavar, pelar y cortar en cuartos el tomate.
4. Sacar el aguacate y colocarlo en el plato donde preparar la ensalada. Aliñarlo con aove y un poco de sal.
5. Aliñar el tomate con aceite de oliva, vinagre balsámico y sal de escamas y espolvorear pistacho en granillo por encima.



ENTRANTE

Piparras



RACIONES:
2 pax



PREPARACIÓN:
5 min



COCCIÓN:
10 min

Ingredientes

- ✓ 250 gr. de piparras frescas.
- ✓ 2 cucharadas de aceite de oliva.
- ✓ Sal en escamas.
- ✓ Limón.

Paso a paso

1. Lavar las piparras.
2. En un bol añadir las piparras y el aceite de oliva e integrar bien.
3. Cocinar en la freidora de aire 10 minutos a 200°C.
4. Sacarlas y añadir el zumo de limón por encima y espolvorear sal de escamas.



ENTRANTE

Nachos con guacamole



RACIONES:
2 pax



PREPARACIÓN:
10 min



COCCIÓN:
10 min

Ingredientes

- ✓ Tortilla de trigo integral (1 tortilla por persona).
- ✓ 1 cucharadita de AOVE por tortilla.
- ✓ 1 pizca de sal marina.

Para el guacamole:

- ✓ 1 aguacate.
- ✓ 1/2 cebolla dulce pequeña.
- ✓ Vinagre de manzana o zumo de limón al gusto
- ✓ Aceite de oliva virgen extra.
- ✓ Sal marina.

Paso a paso

1. Cortar las tortillas de trigo en triángulos con ayuda de un cortapizzas o unas tijeras.
2. Añadir los triángulos en un bol con el aceite y la sal y mezclar bien.
3. Cocinar en la freidora de aire a 200°C durante 10 minutos.
4. Mientras, hacer el guacamole mezclando todos los ingredientes en un procesador de alimentos.



ENTRANTE

Timbal de berenjenas con miel y pistachos

Ingredientes

- ✓ 1 berenjena grande.
- ✓ Sal de escamas.
- ✓ Aceite de oliva virgen extra.
- ✓ 2 cucharaditas de miel.
- ✓ Dos puñados de pistachos.



RACIONES:
2 pax



PREPARACIÓN:
30 min



COCCIÓN:
22 min

Paso a paso

1. Lavar las berenjenas, cortarlas en rodajas finas y dejarlas reposar en un recipiente con agua y sal gorda durante 30 minutos.
2. Desechar el agua y secar cada berenjena bien para quitar la humedad.
3. Precalentar la freidora de aire 5 minutos a 180°C.
4. Cocinar 17 minutos a 180°C.
5. Colocar cada una de las rodajas una encima de otra, añadir una cucharadita de miel por encima y espolvorear los pistachos y la sal de escamas por encima.



ENTRANTE

Batata Hasselback



RACIONES:
2 pax



PREPARACIÓN:
5 min



COCCIÓN:
25 min

Ingredientes

- ✓ 1 batata grande.
- ✓ Sal de escamas.
- ✓ Aceite de oliva virgen extra.
- ✓ Mantequilla.
- ✓ Especias al gusto.

Paso a paso

1. Lavar la batata y retirar todo rastro de tierra que pueda tener.
2. Hacer unos cortes transversales sin llegar a cortarlas totalmente.
3. Poner la batata en el cestillo y pulverizar con aceite de oliva de forma que caiga en cada uno de los cortes. Añadir una pizca de sal.
4. Cocinar durante 25 minutos a 200°C.
5. Al sacarla, añadir trocitos de mantequilla (se derretirá), especias al gusto y sal de escamas.



ENTRANTE

Quesadillas de queso crema y tomate

Ingredientes

- ✓ 4 tortillas de trigo integral.
- ✓ 150 gr. de queso crema.
- ✓ 80 gr. de tomate frito.
- ✓ Especias al gusto.



RACIONES:
2 pax



PREPARACIÓN:
5 min



COCCIÓN:
6 min

Paso a paso

1. Untar una de las tortillas de trigo con el queso crema, añadir tomate por encima y las especias al gusto.
2. Si se quiere más queso se puede poner mozzarella o havarti también en este punto.
3. Tapar con otra tortilla de trigo y pulverizar con un poquito de aceite de oliva.
4. Llevar a la freidora de aire 6 minutos a 200°C.



ENTRANTE

Mejillones al vapor



RACIONES:
2 pax



PREPARACIÓN:
1 min



COCCIÓN:
8 min

Ingredientes

- ✓ 1 malla de mejillones frescos.
- ✓ Limón.

Paso a paso

1. Colocar los mejillones en un recipiente con profundidad y cocinar 8 minutos a 200°C.
2. Servir con trozos de limón.



ENTRANTE

Edamames



RACIONES:
2 pax



PREPARACIÓN:
1 min



COCCIÓN:
14 min

Ingredientes

- ✓ 500 gr. de edamames congelados.
- ✓ Sal de escamas y especias al gusto.

Paso a paso

1. Llevar a la freidora de aire en un recipiente con profundidad y cocinar 12 min a 200°C.
2. Pasado el tiempo, remover bien para que se cocinen por igual todos los edamames y cocinar 2 minutos a 180°C. Espolvorear la sal y las especias al gusto.



ENTRANTE

Calabacín relleno de tomate y queso

Ingredientes

- ✓ 2 calabacines redondos o calabacines luna.
- ✓ 1 puñado de tomates cherry.
- ✓ 1 mozzarella fresca u otro queso que funda bien.
- ✓ Sal marina.
- ✓ Pistachos o almendra granillo.
- ✓ Preparado de: aceite de oliva virgen extra, hierbas provenzales, una pizca de sal marina.



RACIONES:
2 pax



PREPARACIÓN:
5 min



COCCIÓN:
14 min

Paso a paso

1. Lavar los calabacines y hacer un corte en la parte superior (dejando una tapa).
2. Vaciar el contenido y desechar las pepitas.
3. Lavar y cortar los tomates cherry, cortar la mozzarella y añadirlo al recipiente del calabacín.
4. Añadir sal al gusto y remover bien.
5. Añadir por encima el preparado de aceite de oliva virgen extra, hierbas provenzales y sal marina (añadir 2 cucharadas de esta preparación por cada calabacín).
6. Cocinar 14 minutos a 180°C.
7. Sacar con cuidado y espolvorear almendra o pistacho granillo antes de servir.

Platos principales





PLATO PRINCIPAL

Alitas de pollo con soja y miel



RACIONES:
2-3 pax



PREPARACIÓN:
1h 35 min



COCCIÓN:
12 min

Ingredientes

- ✓ 600 gr. de alitas de pollo de corral.
- ✓ Sal marina y pimienta al gusto.
- ✓ Zumo de 1/2 limón.
- ✓ 2 cucharadas de salsa de soja.
- ✓ 1 cucharada de miel.
- ✓ 1 cucharadita de sésamo tostado o negro.

Paso a paso

1. Salpimentar las alitas. Reservar.
2. En un bowl preparar el zumo de limón, la salsa de soja, la miel y el sésamo y mezclar bien. Si la miel está compacta se puede calentar unos segundos en el microondas.
3. Añadir las alitas y mezclarlas bien con la salsa.
4. Dejar macerar 1h y 30min.
5. Pasado el tiempo, colocar papel vegetal en el cestillo de la freidora de aire y añadir las alitas.
6. Cocinar en la freidora de aire a 180°C durante 12 minutos.



PLATO PRINCIPAL

Revuelto cremoso de setas y queso fresco

Ingredientes

- ✓ 500 gr de setas.
- ✓ 2 cucharadas de aove.
- ✓ 1/2 cucharadita de sal.
- ✓ 1 cucharada de ajo en polvo.
- ✓ 1 cucharadita de cebolla en polvo.
- ✓ 2 huevos.
- ✓ 120 gr. de queso fresco tipo Burgos.



RACIONES:
2 pax



PREPARACIÓN:
5 min



COCCIÓN:
17 min

Paso a paso

1. Limpiar las setas y colocarlas en el cestillo de la freidora de aire.
2. Añadir las dos cucharadas de aove, la sal, el ajo y la cebolla en polvo (en este orden) y remover.
3. Cocinar en la freidora de aire 7 minutos a 180°C.
4. Escurrir el líquido que hayan podido soltar las setas.
5. Batir los dos huevos y añadir el queso fresco cortado en trocitos.
6. Añadir esta mezcla junto con las setas y un poco de aove, en el accesorio “molde para pasteles”, y remover para que se integre todo.
7. Poner el molde en la freidora de aire y cocinar 10 minutos a 180°C.



PLATO PRINCIPAL

Salmón en salsa de cítricos



RACIONES:
2 pax



PREPARACIÓN:
20 min



COCCIÓN:
12 min

Ingredientes

- ✓ 2 lomos de salmón de aproximadamente 200 gr. cada uno.
- ✓ 4 cucharadas de salsa de soja.
- ✓ Zumo de 1 limón.
- ✓ Sésamo al gusto..

Paso a paso

1. Preparar en un plato hondo la salsa con la soja y el zumo de limón y bañar los lomos dejando que maceran 20 minutos.
2. Pasado el tiempo, escurrirlos de la salsa (la reservamos) y los introducimos en la freidora de aire durante 12 minutos a 200°C.
3. Añadir por encima la salsa que nos ha quedado y espolvorear semillas de sésamo por encima.
4. Recomendamos servir acompañado de cuscús y ensalada.



PLATO PRINCIPAL

Empanada de dátiles con bacon

Ingredientes

- ✓ 1 masa de hojaldre rectangular.
- ✓ 8 lonchas de bacon 95% carne.
- ✓ 12 dátiles.
- ✓ Huevo batido.



RACIONES:
2-3 pax



PREPARACIÓN:
10 min



COCCIÓN:
14 min

Paso a paso

1. Sacar la masa de la nevera y dejarla atemperar.
2. Utilizar el accesorio molde para pizza (o un molde parecido) para hacer la forma de la base. Hacer lo mismo para la tapa de la empanada y reservar.
3. Poner la masa que se usará como base, en el molde para pizza y cubrir las paredes.
4. Pinchar la masa para que se cocine bien.
5. Colocar 4 lonchas de bacon en la base.
6. Añadir los dátiles deshuesados por encima.
7. Añadir las otras 4 lonchas de bacon por encima, te ayudará colocarlas en forma de estrella.
8. Con la otra forma circular de hojaldre reservada previamente, colocarla a modo de tapa y sellar bien por los lados. Pintar con huevo batido.
9. Cocinar en la freidora de aire 14 minutos a 180°C.



PLATO PRINCIPAL

Pollo a la mostaza y miel



RACIONES:
2 pax



PREPARACIÓN:
60 min



COCCIÓN:
25 min

Ingredientes

- ✓ 4 muslos de pollo.
- ✓ 4 cucharadas de mostaza.
- ✓ 2 cucharadas de miel.
- ✓ 5 cucharadas de agua de coco
- ✓ Sal al gusto.
- ✓ 1 cucharada de orégano.

Paso a paso

1. Mezclar todos los ingredientes en un bol y dejar macerar el pollo durante 1 hora en el frigorífico.
2. Pasado el tiempo, cocinar el pollo en la freidora de aire durante 25 minutos a 200°C.
3. Servir acompañado de patatas panadera o ensalada.



PLATO PRINCIPAL

Costillas Carolina Honey



RACIONES:
2 pax



PREPARACIÓN:
1 h 30 min



COCCIÓN:
35 min

Ingredientes

- ✓ 700 gr. de costillar de cerdo ibérico.
- ✓ 1 cebolla dulce pequeña.
- ✓ 4 cucharadas de concentrado de tomate.
- ✓ 2 cucharadas de Vinagre de manzana.
- ✓ 5 cucharadas de agua.
- ✓ 3,5 cucharadas de miel.
- ✓ Pimienta al gusto.
- ✓ Sal al gusto.

Paso a paso

1. Cocer en agua y sal el costillar entre 1h 30min y 2h.
2. Mientras, en una sartén dorar la cebolla en trocitos, añadir el concentrado de tomate, el vinagre, el agua, la miel, la sal y pimienta y dejar cocinar a fuego medio (5 de 9).
3. Cuando la cebolla esté blandita dejar que se temple la salsa y batir con la batidora de mano.
4. Sacar el costillar, escurrirlo bien y cortarlo a la mitad para que encaje en la freidora de aire.
5. Añadir la salsa a todo el costillar.
6. Poner la freidora de aire 20 minutos a 180°C. Dar la vuelta al costillar y cocinar 15 mins más a 180°C.
7. Al sacar el costillar, espolvorear semillas de sésamo por encima.



PLATO PRINCIPAL

Cachopo



RACIONES:
2 pax



PREPARACIÓN:
40 min



COCCIÓN:
25 min

Ingredientes

- ✓ 4 pechugas de pavo fileteadas (2 pechugas para cada cachopo).
- ✓ 4/6 lonchas de jamón de york o serrano.
- ✓ 4 lonchas de queso gouda.
- ✓ 1 huevo.
- ✓ Pan rallado.
- ✓ Sal y pimiento al gusto.
- ✓ Aceite de oliva para pulverizar.

Paso a paso

1. Con un mazo o un rodillo aplastar bien las pechugas de pavo y con un tenedor hacer unos pequeños pinchazos en la carne.
2. Extender una pechuga de pavo y colocar encima el queso gouda y el jamón. Colocar encima otra de las pechugas. Colocar algo pesado encima de los cachopos y llevar al frigorífico durante 30 min.
3. En un plato hondo colocar el pan rallado y en otro el huevo batido.
4. Pasado el tiempo, coger cada cachopo y pasarlo primero por huevo y luego por pan rallado.
5. Llevar a la freidora de aire y pulverizar un poco de aceite de oliva por encima. Cocinar 15 minutos a 160°C y 10 minutos más a 180°C.



PLATO PRINCIPAL

Pinchos Morunos



RACIONES:
2 pax



PREPARACIÓN:
120 min



COCCIÓN:
10 min

Ingredientes

- ✓ 500 gr de carne de cerdo o ternera cortada en trozos.
- ✓ 1 yogur natural.
- ✓ 10 gr. de comino en polvo.
- ✓ 5 gr. de ajo en polvo.
- ✓ 5 gr. de cebolla en polvo.
- ✓ 5 gr. de romero.
- ✓ Sal marina al gusto.
- ✓ Aceite de oliva virgen extra.

Paso a paso

1. Dejar macerar los trozos de carne en un bol con yogur, comino, ajo, cebolla, romero y sal marina.
2. Macerar al frigorífico durante 2-3 horas.
3. Cortar la cebolla y los pimientos en trozos.
4. Insertar en el pincho por orden: cebolla, carne, pimiento rojo, pimiento verde y volver a empezar. Si no dispones de la rejilla que encontrarás en los accesorios de la Crunchy Plus, utiliza palillos.
5. Colocar las brochetas encima de la rejilla y pulverizar un poco de aceite de oliva.
6. Llevar a la freidora de aire durante 10 minutos a 180°C (cocinar 5 minutos por un lado y 5 minutos por el otro). Si te gusta más hecho, cocinar 2 minutos más.



PLATO PRINCIPAL VEGANA

Berenjenas rellenas



RACIONES:
2 pax



PREPARACIÓN:
10 min



COCCIÓN:
35 min

Ingredientes

- ✓ 2 berenjenas medianas.
- ✓ 110 gr. de calabaza cruda cortada en trocitos.
- ✓ 50 gr. de queso de tetilla o queso tierno.
- ✓ 15 gr. de miel cruda.
- ✓ Un puñado de almendra granillo.
- ✓ Sal marina, pimienta y aove al gusto.

Paso a paso

1. Lavar las berenjenas y partirlas a la mitad. Vaciar y reservar.
2. Pelar la calabaza y cortarla en trocitos pequeños.
3. Lo que hemos vaciado de la berenjena, mezclarlo con sal marina, pimienta y aove al gusto y en un triturador de alimentos, picarlo bien. Añadir la miel y volver a picar.
4. Rellenar las berenjenas con el relleno picado, añadir los trocitos de calabaza y el queso cortado en trocitos.
5. Espolvorear la almendra granillo.
6. Cocinar en la freidora de aire durante 30-35 min a 180°C.



PLATO PRINCIPAL VEGANA

Pastel de verduras

Ingredientes

- ✓ 5 huevos.
- ✓ 1/2 cebolla grande o 1 pequeña.
- ✓ 1/2 puerro (sólo la parte blanca).
- ✓ 1 manojo de espárragos trigueros.
- ✓ 1 paquete de mozzarella fresca o cualquier otro queso con buenos ingredientes.
- ✓ Sal marina, ajo en polvo, cebolla en polvo y pimienta al gusto.



RACIONES:
2 pax



PREPARACIÓN:
10 min



COCCIÓN:
20 min

Paso a paso

1. Lavar y cortar en trocitos la cebolla y el puerro.
2. Lavar los espárragos trigueros, quitar el tallo y cortar el resto. Reservar la verdura.
3. Batir los 5 huevos en un bol y añadir sal, pimienta, ajo en polvo, cebolla en polvo y remover bien.
4. Cortar la mozzarella en trocitos y añadir al huevo.
5. Añadir las verduras y remover.
6. Poner la mezcla en dos moldes pequeños para horno y llevar a la freidora de aire a 190°C durante 15-20 minutos.



PLATO PRINCIPAL

Secreto ibérico



RACIONES:
1 pax



PREPARACIÓN:
2 min



COCCIÓN:
12 min

Ingredientes

- ✓ 1 secreto ibérico (250-300 gr).
- ✓ Aceite de oliva virgen extra.
- ✓ Sal de escamas.
- ✓ Tomates cherry.
- ✓ Pimientos del piquillo.

Paso a paso

1. Precalentar la freidora 2 minutos a 200°C.
2. Cocinar el secreto añadiendo un poco de aceite por encima durante 12 minutos a 180°C (si se prefiere más tostado se puede dejar 1 minuto más).
3. Espolvorear sal de escamas.
4. Servir acompañado de tomates cherry y pimientos.



PLATO PRINCIPAL

Brochetas de langostinos al curry

Ingredientes

- ✓ 300 gr. de gambón congelado.
- ✓ 1 cucharadita de chile.
- ✓ Zumo de limón.
- ✓ 1 cucharadita de sal marina.
- ✓ 1 cucharadita de curry.
- ✓ 150 gr. de coco rallado.



RACIONES:
2 pax



PREPARACIÓN:
60 min



COCCIÓN:
7 min

Paso a paso

1. Mezclar el chile, el zumo de limón, la sal, el curry y el coco con los langostinos una vez descongelados.
2. Integrar bien y asegurarse de rebozarlos bien.
3. Dejarlo macerar en la nevera durante una hora.
4. Pasado el tiempo insertar los gambones en las brochetas especiales para freidora de aire, pulverizar aceite de oliva por encima y cocinar a 200°C durante 7 minutos.



PLATO PRINCIPAL

Contramuslos con soja y miel



RACIONES:
4 pax



PREPARACIÓN:
60 min



COCCIÓN:
20 min

Ingredientes

- ✓ 500 gr. de contramuslos de pollo deshuesados (4 contramuslos, 1 por persona).
- ✓ 4 cucharadas de salsa de soja o tamari.
- ✓ 1 cucharada de miel.

Paso a paso

1. Dejar macerar los contramuslos con la soja y la miel durante una hora en la nevera.
2. Cocinar en la freidora de aire durante 10 minutos a 190°C (meterlos en tandas de dos).
3. Servir acompañados de ensalada.



Desayunos,
postres y
meriendas



MERIENDAS

Cookie Monster saludable



RACIONES:
2 pax



PREPARACIÓN:
10 min



COCCIÓN:
10 min/cookie

Ingredientes

- ✓ 100 gr. de plátano maduro machacado.
- ✓ 65 gr. de manzana o pera asada (3-4 min al microondas).
- ✓ 70 gr. de crema de frutos secos.
- ✓ 5 ml de vainilla líquida.
- ✓ 5 gr. de canela.
- ✓ 100 gr. de harina de avena o avena molida.
- ✓ Un puñado de pepitas de chocolate.
- ✓ Topping: chocolate derretido 85% o crema casera de cacao y avellanas.

Paso a paso

1. Machacar el plátano y mezclar con la manzana asada.
2. Añadir la crema de frutos secos, la vainilla líquida y la canela, y remover bien.
3. Añadir la harina de avena y mezclar bien para que se integre todo.
4. Añadir un puñado de pepitas de chocolate y mezclar bien.
5. Con estas cantidades salen entre 2 y 3 galletas, repartir la masa en 2 o 3 montones y amasar hasta darle forma redondeada.
6. Colocar papel de hornear en la base de la freidora de aire y poner una cookie cada vez. Cocinar 10 minutos a 160°C.
7. Añadir los toppings.



MERIENDAS

Churros saludables



RACIONES:
2-3 pax



PREPARACIÓN:
15 min



COCCIÓN:
13 min

Ingredientes

- ✓ 1 taza de harina integral de espelta.
- ✓ 1 taza de agua.
- ✓ 1 cucharadita de sal.
- ✓ 1 chorrito de aceite de olive virgen extra por cada tanda que metas en la freidora.
- ✓ Azúcar o eritritol para espolvorear.

Paso a paso

1. Poner en una cazuela a hervir el agua con la sal.
2. Cuando rompa a hervir, añadir la harina y retirar del fuego. Remover bien y dejar templar.
3. Una vez templado coger la masa con las manos y amasar.
4. Para hacer la forma de churro puedes utilizar una manga pastelera con boquilla de estrella o una churrera.
5. Precalentar la freidora de aire a 200°C durante 3 minutos.
6. Colocar los churros en filas (evitando que se peguen), pulverizar o añadir un poco de aove y cocinar 10 min a 200°C.
7. Se pueden hacer más churros, simplemente multiplicando las cantidades x2, x3, etc.



POSTRES

Melocotones asados



RACIONES:
2 pax



PREPARACIÓN:
5 min



COCCIÓN:
17 min

Ingredientes

- ✓ 2 melocotones grandes.
- ✓ 120 ml de agua.
- ✓ 40 gr de mantequilla.
- ✓ 16 gr de panela.

Paso a paso

1. Lavar y cortar los melocotones a la mitad sacándoles el hueso.
2. Precalentar la freidora de aire 2 minutos a 180°C.
3. Usar el accesorio “molde para pizza” y añadir 120 ml de agua y los melocotones deshuesados boca a arriba (si no dispones de este accesorio puedes usar un plato apto para freidora de aire).
4. En los huecos que ha dejado el hueso del melocotón, añadir 10 gr de mantequilla por cada mitad de melocotón y 4 gr. de panela.
5. Cocinar 15 minutos a 180°C.



DESAYUNO

Tostadas francesas saludables



RACIONES:
2-3 pax



PREPARACIÓN:
5 min



COCCIÓN:
10 min

Ingredientes

- ✓ 1 taza de leche.
- ✓ 1 cucharada de canela.
- ✓ 1 cucharada de endulzante al gusto.
- ✓ 1 huevo batido.
- ✓ 7 rebanadas pequeñas de pan integral.
- ✓ Aceite de oliva virgen extra.

Paso a paso

1. Poner en un bol todos los ingredientes excepto el pan, y remover bien.
2. Una vez tenemos la mezcla, mojar bien cada una de las rebanadas (tienen que quedar bien empapadas).
3. Colocar con cuidado cada una de las rebanadas en la freidora de aire y pulverizar un poquito de aceite de oliva virgen extra por encima.
4. Cocinar 10 minutos a 180°C.
5. Una vez cocinadas, añadir toppings al gusto (miel, chocolate 85%, fruta, etc).



DESAYUNO

Mermelada de ciruelas

Ingredientes

- ✓ 300 gr de ciruelas rojas.
- ✓ 50 gr de azúcar moreno o eritritol.
- ✓ 40 ml de agua.



RACIONES:
4 pax



PREPARACIÓN:
5 min



COCCIÓN:
10 min

Paso a paso

1. Lavar y cortar las ciruelas rojas en cuartos y añadirlas al accesorio “molde para pasteles” (en el caso de no tener el accesorio, utilizar un bol apto para freidora de aire).
2. Añadir el azúcar moreno y el agua, y cocinar 10 minutos a 180°C.
3. Esperar a que se temple y batir al gusto con la batidora de mano.



POSTRES

Bizcocho de manzana y canela sin huevo

Ingredientes

- ✓ 50 gr de almendra molida.
- ✓ 200 gr de harina de trigo ecológico.
- ✓ 60 ml de leche.
- ✓ 1 yogur griego.
- ✓ 100 gr de dátiles deshuesados y remojados en agua hirviendo.
- ✓ 240 gr de manzana (120 gr. para mezclar con los ingredientes húmedos y 120 gr para incrustar en la masa en forma de gajos).
- ✓ 60 ml de leche.
- ✓ 60 ml de aceite de coco o aceite de oliva suave.
- ✓ 1 sobre de levadura (15 gr).
- ✓ Canela en polvo al gusto.
- ✓ 1 pizca de sal marina.



RACIONES:
2 pax



PREPARACIÓN:
5 min



COCCIÓN:
26 min

Paso a paso

1. Mezclar por un lado los ingredientes secos (almendra, harina, levadura, canela y sal) y por otro lado los húmedos.
2. Mezclar todo bien en un procesador de alimentos.
3. Incrustar los gajos de manzana en la masa.
4. Precalentar la freidora de aire a 160°C durante 3 minutos.
5. Cocinar a 160°C durante 23 minutos.



POSTRES

Manzanas asadas a la vainilla



RACIONES:
2 pax



PREPARACIÓN:
5 min



COCCIÓN:
20 min

Ingredientes

- ✓ 1 manzana por persona.
- ✓ 1 trozo de mantequilla por manzana.
- ✓ 1 chorrito de vainilla líquida.

Paso a paso

1. Lavar las manzanas y quitar el corazón.
2. En el hueco del centro, meter un trocito de mantequilla y un chorrito de vainilla líquida.
3. Colocar las manzanas sobre un recipiente plano apto para horno y añadir un poco de agua en la base.
4. Cocinar las manzanas 20 minutos a 180°C.
5. Dejar templar y acompañar con yogur natural o helado de vainilla.



POSTRES

Trufas de plátano y chocolate



RACIONES:
2 pax



PREPARACIÓN:
5 min



COCCIÓN:
12 min

Ingredientes

- ✓ 1 plátano.
- ✓ 1 puñadito de pepitas de chocolate.
- ✓ 6 cucharaditas de aceite de coco.
- ✓ 1 cucharada sopera de cacao en polvo.

Paso a paso

1. En el accesorio de silicona de la freidora de aire (si no se dispone de este accesorio, usar un molde para muffins), colocar rodajas de plátano, a continuación, algunas pepitas de chocolate y de nuevo una rodaja de plátano en cada cavidad.
2. Añadir una cucharadita de aceite de coco en cada hueco y llevar a la freidora de aire durante 12 minutos a 160°C.
3. Dejar templar y enfriar en la nevera.
4. Una vez frío, hacer bolitas con las mezclas y rebozar con cacao en polvo puro.
5. Reservar en la nevera hasta su consumo.

**¡Encontrarás más recetas
en nuestra web!**

Entra en www.mellerware.com y descubre
toda nuestra gama de freidoras sin aceite.

mellerware®