

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

NINJA®

FREIDORA DE AIRE

GUÍA DE INICIO RÁPIDO Y RECETAS





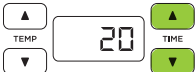
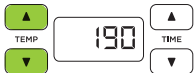
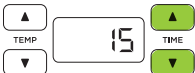

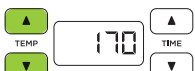
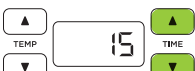

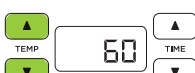
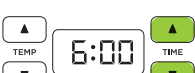
TABLAS DE COCCIÓN
Y RECETAS IRRESISTIBLES

CÓMO USAR LAS FUNCIONES DE TU FREIDORA DE AIRE

Prepara platos crujientes con aire.

La freidora de aire Ninja® hace circular aire supercaliente alrededor de la comida para eliminar la humedad de su superficie y darle un acabado dorado y crujiente.

RECOMENDACIÓN PARA PRECALENTAR: Deja que la unidad se precaliente durante 3 minutos antes de incorporar los ingredientes.

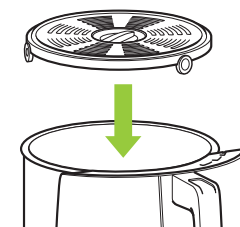
FUNCIÓN	ACCESORIO	TEMP.	TIEMPO
AIR FRY (FREÍR CON AIRE) Disfruta de platos crujientes sin frituras y de forma saludable.	 Placa De Gratinar	 Ajusta la temperatura según convenga	 Ajusta el tiempo en minutos y pulsa el botón START/STOP para comenzar
ROAST (ASAR) Platos asados tradicionalmente preparados en el horno sin la placa de gratinar.		 Ajusta la temperatura según convenga	 Ajusta el tiempo en minutos y pulsa el botón START/STOP para comenzar
REHEAT (RECALENTAR) Perfecto para recuperar las sobras.	 Placa De Gratinar	 Ajusta la temperatura según convenga	 Ajusta el tiempo en minutos y pulsa el botón START/STOP para comenzar
DEHYDRATE (DESHIDRATAR) Elimina lentamente y con suavidad la humedad de los alimentos para elaborar deliciosos aperitivos caseros.	 Placa De Gratinar	 Ajusta la temperatura según convenga	 Ajusta el tiempo en incrementos de 15 minutos y pulsa START/STOP para comenzar

AIR FRY (FREÍR CON AIRE)



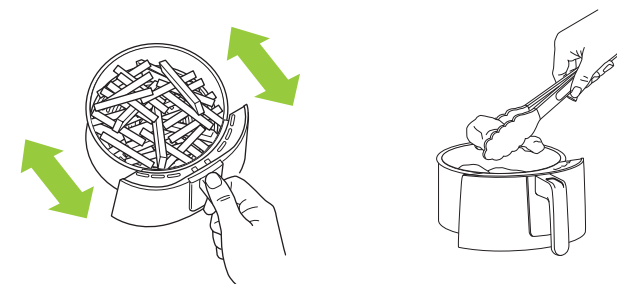
PRECALENTAR

Para obtener mejores resultados de cocción y de gratinado, precalienta siempre tu freidora de aire Ninja® durante 3 minutos.



PLACA DE GRATINAR

La placa de gratinar favorece el dorado general. Te recomendamos que la uses siempre que vayas a freír con aire.



AGITAR O REMOVER

Para obtener los mejores resultados, agita con frecuencia los alimentos o remuévelos con unas pinzas con punta de silicona para que queden tan crujientes como quieras.

Tabla de cocción del programa Air Fry (freír con aire)

Usa estos tiempos de cocción como guía, ajustándolos a tus preferencias.

INGREDIENTE	CANTIDAD	PREPARACIÓN	AÑADIR ACEITE	TEMP.	TIEMPO DE COCCIÓN
VERDURAS					
Espárragos	1 manojo (250 g)	Enteros, tallos cortados	2 cucharaditas	200 °C	8-12 min
Remolacha	6 pequeñas o 4 grandes (1 kg)	Enteros	No	200 °C	45-60 min
Pimientos morrones	4 pimientos (600 g)	Enteros	No	200 °C	25-30 min
Brócoli	1 cabeza (350 g)	Cortado en ramilletes de 2,5 cm	1 cucharada	200 °C	10-12 min
Coles de Bruselas	500 g	Cortadas en mitades, quitar el tallo	1 cucharada	200 °C	15-20 min
Calabaza	500 g-750 g	Cortada en trozos de 2,5 cm	1 cucharada	200 °C	20-25 min
Zanahorias	500 g	Peladas y cortadas en trozos de 1,5 cm	1 cucharada	200 °C	13-16 min
Coliflor	1 cabeza (400 g)	Cortado en ramilletes de 2,5 cm	2 cucharadas	200 °C	15-20 min
Maíz en mazorca	4	Mazorcas enteras, peladas	1 cucharada	200 °C	12-15 min
Calabacín	500 g	Cortado en cuartos a lo largo, luego, cortado en trozos de 2,5 cm	1 cucharada	200 °C	15-18 min
Judías verdes	375 g	Cortadas	1 cucharada	200 °C	8-10 min
Col rizada (para chips)	225 g	Cortada en trozos, sin tallos	No	150 °C	8-10 min
Champiñones	225 g	Enjuagados, cortados en cuartos	1 cucharada	200 °C	7-9 min
Patatas King Edward, Maris Piper o Russet	750 g	Cortadas en gajos de 2,5 cm	1 cucharada	200 °C	18-20 min
	500 g	Patatas cortadas a mano*, finas	1/2-3 cucharadas de aceite vegetal	200 °C	20-24 min
	500 g	Patatas cortadas a mano*, gruesas	1/2-3 cucharadas de aceite vegetal	200 °C	23-26 min
Boniatos	4 enteras (185 g-250 g)	Pinchadas con tenedor 3 veces	No	200 °C	30-35 min
	750 g	Cortados en trozos de 2,5 cm	1 cucharada	200 °C	15-20 min
Boniatos	4 whole (185-250 g)	Pinchados con tenedor 3 veces	No	200 °C	30-35 min
	CARNE DE AVE				
Pechugas de pollo	2 (250 g cada una)	Con hueso	Pinceladas en aceite	190 °C	25-35 min
	2 (150-200 g cada una)	Deshuesadas	Pinceladas en aceite	190 °C	18-22 min
Muslos de pollo	4 (125-150 g cada uno)	Con hueso	Pincelados en aceite	200 °C	22-28 min
	4 (125-150 g cada uno)	Deshuesados	Pincelados en aceite	200 °C	18-22 min
Alas de pollo	1 kg	Muslos y alas	1 cucharada	200 °C	22-26 min
PESCADO Y MARISCOS					
Pasteles de pescado	2 (300 g)	No	Pincelados en aceite	180 °C	12-15 min
Filetes de salmón	2 (130 g cada uno)	No	Pincelados en aceite	200 °C	10-13 min
Langostinos	16 (grandes)	Enteros, pelados, con las colas	1 cucharada	200 °C	7-10 min

*Después de cortar las patatas, ponlas de remojo en agua fría durante al menos 30 minutos para eliminar el almidón innecesario. Sécalas suavemente. Cuanto más secas estén, mejor será los resultados.

Para obtener los mejores resultados, agita o remueve con frecuencia.

Te recomendamos que controles con frecuencia tus alimentos y que los agites o remuevas para garantizar los resultados deseados.

Agita tus alimentos



remuévelos con unas pinzas con punta de silicona



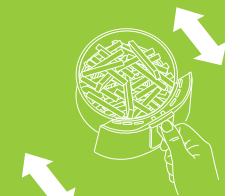
Tabla de cocción del programa Air Fry (freír con aire) continuación

Usa estos tiempos de cocción como guía, ajustándolos a tus preferencias.

INGREDIENTE	CANTIDAD	PREPARACIÓN	AÑADIR ACEITE	TEMP.	TIEMPO DE COCCIÓN
TERNERA					
Hamburguesas	4 (125 g cada una)	2,5 cm de grosor	No	190 °C	8-10 min
Filetes	2 (225 g cada uno)	Enteros	No	200 °C	10-20 min
CERDO					
Beicon	4 lonchas	No	No	180 °C	8-10 min
Chuletas de cerdo	2 cortes gruesos, con hueso (250 g cada una)	Con hueso	Pinceladas en aceite	190 °C	15-17 min
	4 deshuesadas (120 g cada una)	Deshuesadas	Pinceladas en aceite	190 °C	14-17 min
Solomillos de cerdo	2 (350-500 g)	Enteros	Pincelados en aceite	190 °C	25-35 min
Salchichas	4 (200 g)	Enteros	No	200 °C	8-10 min
ALIMENTOS CONGELADOS					
Nuggets de pollo	1 kg (aprox. 50 nuggets)	No	No	200 °C	10-13 min
Filetes de pescado	4 (440 g)	No	No	200 °C	14-16 min
Palitos de pescado	10 (280 g)	No	No	200 °C	10-13 min
Patatas fritas	500 g	No	No	180 °C	20-25 min
Patatas fritas	1 kg	No	No	180 °C	28-32 min
Patatas dulces fritas	500 g	No	No	190 °C	20-22 min
Patatas hash browns	500 g	No	No	180 °C	18-22 min

Para obtener los mejores resultados, agita o remueve con frecuencia.

Te recomendamos que controles con frecuencia tus alimentos y que los agites o remuevas para garantizar los resultados deseados.
Agita tus alimentos



remuévelos con unas pinzas con punta de silicona



CONSEJOS Y TRUCOS

- Recomendamos tres minutos de precalentamiento. Para ello, puedes establecer una cuenta atrás con ese tiempo mediante el temporizador integrado.
- Cuando cocines menos comida, pon menos tiempo. Cuando cocines más comida, pon más tiempo. Revisa siempre la comida con frecuencia.
- Para lograr un resultado óptimo con verduras frescas y patatas, añade por lo menos una cucharada sopera de aceite. Añade más cantidad de aceite según convenga para lograr la textura crujiente que prefieras.
- Utiliza la placa de gratinar cada vez que desees que la comida salga crujiente. La rejilla eleva la comida dentro de la olla, posibilitando así que el aire fluya por su parte inferior y dote de una textura crujiente uniforme a los ingredientes.
- Asegúrate de que la olla esté insertada por completo durante la cocción. Para lograr un dorado uniforme, coloca los ingredientes en una capa nivelada en el fondo de la olla sin que se solapen.
- El tiempo y la temperatura de cocción también se pueden ajustar en cualquier momento durante la cocción. Solo tienes que pulsar los botones con flechas hacia arriba o hacia abajo de TIME (tiempo) o TEMP (temperatura) para ajustar el tiempo o la temperatura.
- Para lograr un resultado óptimo, vigila el progreso durante toda la cocción y retira la comida cuando se haya alcanzado el grado deseado de dorado. Recomendamos utilizar un termómetro de lectura instantánea para controlar la temperatura interna de la comida. Retira la comida inmediatamente después de que haya terminado el tiempo de cocción para evitar que se haga demasiado.
- En ocasiones, el ventilador de la freidora de aire puede mover de su sitio algunos alimentos ligeros. Para minimizar esto, fija los alimentos (como la rebanada de pan superior de un bocadillo) con palillos.

Tabla del programa Dehydrate (deshidratar)

INGREDIENTES	PREPARACIÓN	TEMP.	TIEMPO DE DESHIDRATACIÓN
FRUTAS Y VERDURAS			
Manzanas	Sin corazón, cortadas en rodajas de 3 mm, enjuagadas en agua con limón y secadas sin frotar	60 °C	7-8 horas
Espárragos	Cortados en trozos de 2,5 cm, escaldados	60 °C	6-8 horas
Plátanos	Pelados, cortados en rodajas de 3 mm	60 °C	8-10 horas
Remolacha	Pelada, cortada en rodajas de 3mm	60 °C	6-8 horas
Berenjena	Pelada, cortada en rodajas de 3 mm , escaldada	60 °C	6-8 horas
Hierbas frescas	Enjuagadas, secadas sin frotar, sin tallos	60 °C	4 horas
Raíz de jengibre	Cortada en rodajas de 3 mm	60 °C	6 horas
Mangos	Pelados, cortados en rodajas de 3 mm deshuesado	60 °C	6-8 horas
Champiñones	Limpado con un cepillo blando (no lavar)	60 °C	6-8 horas
Piña	Pelada, descorazonada, cortada en rodajas de 3 mm - 1,25 cm	60 °C	6-8 horas
Fresas	Cortadas en mitades o en rodajas de 1,25 cm	60 °C	6-8 horas
Tomates	Cortados en rodajas de 3 mm o rallados; cocer al vapor si se piensa rehidratar	60 °C	6-8 horas
CARNE, AVES Y PESCADO			
Cecina de vaca	Cortar en lonchas de 6 mm, marinadas durante toda la noche	70 °C	5-7 horas
Cecina de pollo	Cortar en lonchas de 6 mm, marinadas durante toda la noche	70 °C	5-7 horas
Cecina de pavo	Cortar en lonchas de 6 mm, marinadas durante toda la noche	70 °C	5-7 horas
Cecina de salmón	Cortar en lonchas de 6 mm, marinadas durante toda la noche	70 °C	3-5 horas

CONSEJOS Y TRUCOS

- 1 Usa una mandolina para cortar frutas y verduras a un tamaño uniforme y fino.
- 2 En la mayoría de los casos, las frutas y verduras deben cortarse en rodajas lo más finas posible sin deshacerse.
- 3 Algunas frutas, como las manzanas y las peras, se oxidan y deben dejarse en remojo durante 5 minutos en agua con un chorrito de zumo de limón. Esto les ayudará a conservar su color mientras se deshidratan.
- 4 Las frutas y verduras deben secarse lo más posible antes de cargarlas en la olla.
- 5 Coloca los alimentos crudos sobre el fondo de la olla y la placa de gratinar. Los alimentos deben colocarse cerca unos de otros aprovechar el espacio, pero asegúrate de que los trozos no se solapen ni se apilen.
- 6 La mayoría de las frutas y verduras tardan entre 6 y 8 horas (a 60 °C) en deshidratarse. Cuando pruebes un alimento nuevo, comienza a verificar que esté crujiente a las 6 horas y controla hasta que se seque a tu gusto.
- 7 Para que duren más tiempo, almacena los alimentos deshidratados a temperatura ambiente en un recipiente hermético hasta 2 semanas.
- 8 Al deshidratar carnes y pescados, se recomienda asarlos a 160 °C durante 1 minuto como paso final para pasteurizarlos completamente.
- 9 Para la cecina, cuanto más tiempo la deshidrates, más crujiente estará.

PATATAS FRITAS CORTADAS A MANO

PREP.: 10 MINUTOS | **COCCIÓN:** 20-25 MINUTOS | **CANTIDAD:** 4 RACIONES |
PROGRAMA: AIR FRY (FREÍR CON AIRE)

INGREDIENTES

500 g de patatas blancas, cortadas en bastones de 6 mm de ancho y 5 cm de largo
1/2-3 cucharadas de aceite vegetal

INSTRUCCIONES

- 1 Remoja las patatas cortadas en agua fría durante 30 minutos para eliminar el exceso de almidón. Desecha el líquido y luego sécalas muy bien con papel.
- 2 Coloca ambos ingredientes en un recipiente grande y remuévelos para mezclarlos. Usa al menos 1/2 cucharada de aceite. Para un resultado más crujiente, utiliza hasta 3 cucharadas de aceite.
- 3 Introduce la placa para gratinar en el cajón, y este en la unidad. Precalienta la unidad en el modo AIR FRY, ajusta la temperatura a 200 °C y el tiempo a 3 minutos. Selecciona START/STOP para comenzar.
- 4 Pasados 3 minutos, coloca las patatas en la placa para gratinar y reintroduce el cajón. Selecciona el modo AIR FRY, ajusta la temperatura a 200 °C y el tiempo a 25 minutos. Selecciona START/STOP para comenzar.
- 5 Pasados 10 minutos, saca el cajón de la unidad y agita las patatas o remuévelas con unas pinzas con punta de silicona. Vuelve a introducir el cajón para reanudar la cocción.
- 6 Comprueba si ya están listas tras 20 minutos. Continúa la cocción durante un máximo de 25 minutos para que las patatas queden más crujientes.
- 7 Cuando haya terminado la cocción, sirve inmediatamente con tu salsa favorita.

CONSEJO: Usa al menos 1 cucharada de aceite cuando frías con aire patatas cortadas a mano. Para un resultado más crujiente, utiliza hasta 3 cucharadas de aceite.

CONSEJO: Agitar las patatas es un paso crucial para que queden crujientes y doradas, así que sacúdelas o remuévelas con unas pinzas con punta de silicona frecuentemente.



ALITAS DE POLLO TERIYAKI

PREP.: 5 MINUTOS | **MARINADO:** 1 HORA | **COCCIÓN:** 20 MINUTOS
CANTIDAD: 2 RACIONES | **PROGRAMA:** AIR FRY (FREÍR CON AIRE)

INGREDIENTES

500 g de alitas de pollo frescas crudas
60 ml de salsa teriyaki

INSTRUCCIONES

- 1 En un recipiente grande, mezcla las alitas de pollo con la salsa teriyaki. Cúbrela y métela en el frigorífico durante una hora.
- 2 Introduce la placa para gratinar en el cajón, y este en la unidad. Precalienta la unidad seleccionando AIR FRY ajustando la temperatura a 180 °C y el tiempo a 3 minutos. Selecciona START/STOP para comenzar.
- 3 Pasados 3 minutos, coloca las alitas en la placa para gratinar; vuelve a introducir el cajón. Selecciona AIR FRY, ajusta la temperatura a 180 °C y el tiempo a 20 minutos. Selecciona START/STOP para comenzar.
- 4 Pasados 11 minutos, retira el cajón de la unidad y agita las alitas o remuévelas con unas pinzas con punta de silicona. Vuelve a introducir el cajón para reanudar la cocción.
- 5 Cuando la cocción haya terminado, retira las alitas del cajón y disfruta.



PATATAS ASADAS CON MAYONESA PICANTE

PREP.: 5 MINUTOS | **COCCIÓN:** 25 MINUTOS | **CANTIDAD:** 4-6 RACIONES
PROGRAMA: ROAST (ASAR)

INGREDIENTES

500 g de patatas baby, cortadas en cuartos
2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
3 cucharaditas de paprika (pimiento rojo molido) picante, separadas
1 cucharada más 1 cucharadita de smoked paprika (pimentón ahumado), separadas
1 cucharada más 1 cucharadita de ajo en polvo, separadas
2 cucharaditas de sal marina, separadas
100 g de mayonesa
2 cucharadas de pasta de tomate seco
2 cucharadas de vinagre de jerez o de vino blanco
10 g de perejil fresco, finamente picado, para adornar

INSTRUCCIONES

- 1 En un recipiente grande, mezcla las patatas con el aceite de oliva, 2 cucharaditas de paprika picante, 1 cucharada de paprika ahumada, 1 cucharada de ajo en polvo y 1 cucharadita de sal.
- 2 Introduce la placa para gratinar en el cajón, y este en la unidad. Precalienta la unidad en el modo ROAST, ajusta la temperatura a 180 °C y el tiempo a 5 minutos. Selecciona START/STOP para comenzar.
- 3 Pasados 5 minutos, coloca las patatas en la placa para gratinar; vuelve a introducir el cajón. Selecciona ROAST, ajusta la temperatura a 180 °C y el tiempo a 25 minutos. Selecciona START/STOP para comenzar.
- 4 Pasados 13 minutos, retira el cajón y agita las patatas o remuévelas con unas pinzas con puntas de silicona. Vuelve a introducir el cajón para reanudar la cocción.
- 5 Mientras se cocinan las patatas, mezcla en un recipiente pequeño la mayonesa, la pasta de tomate, el vinagre, 1 cucharadita de paprika picante, 1 cucharadita de paprika ahumada, 1 cucharadita de ajo en polvo y 1 cucharadita de sal.
- 6 Cuando la cocción haya terminado, adorna las patatas con perejil y sírvelas calientes con la mayonesa picante.



PAN PIZZA/ BAGUETTES DE PIZZA

PREP.: 5 MINUTOS | **COCCIÓN:** 10 MINUTOS | **CANTIDAD:** 4 RACIONES
PROGRAMA: ROAST (ASAR)

INGREDIENTES

1 baguette (30 cm), cortada por la mitad a lo largo y luego a lo ancho para hacer 4 bases de pizza
125 ml de salsa de pizza o marinara
110 g de mozzarella rallada, separados

COBERTURA

12 lonchas de pepperoni o salchicha
½ pimiento verde cortado en rodajas finas
2 champiñones cortados en rodajas finas
Aceitunas negras

DECORACIÓN

Parmesano rallado
Orégano seco
Guindilla en polvo

INSTRUCCIONES

- 1 Cubre el lado interior de cada pedazo de pan con 2 cucharadas de salsa de pizza, permitiendo que el pan la absorba.
- 2 Cubre cada pedazo de pan con 2 cucharadas de queso. Añade los ingredientes que desees, y después cúbrelos con el queso restante
- 3 Introduce la placa para gratinar en el cajón, y este en la unidad. Precalienta la unidad en el modo ROAST, ajusta la temperatura a 200 °C y el tiempo a 3 minutos. Selecciona START/STOP para comenzar.
- 4 Pasados 3 minutos, añade 2 rebanadas de pan al cajón y reintrodúcelo en la unidad. Selecciona ROAST, ajusta la temperatura a 200 °C y el tiempo a 5 minutos. Selecciona START/STOP para comenzar.
- 5 Cuando estén listas, saca las pizzas del cajón. Repite con el resto de pizzas.
- 6 Sirve las pizzas con la decoración o acompañamiento deseados.



COLES DE BRUSELAS CON BEICON

PREP.: 5 MINUTOS | **COCCIÓN:** 15 MINUTOS | **CANTIDAD:** 4-6 RACIONES
PROGRAMA: AIR FRY (FREÍR CON AIRE)

INGREDIENTES

500 g de coles de Bruselas, cortadas por la mitad
5 tiras de beicon crudo, cortado en trozos de 5 mm
1 cucharadita de ajo en polvo o 1 diente de ajo machacado
½ cucharadita de pimienta negra
1 cucharadita de sal marina
1 cucharada de aceite de oliva

INSTRUCCIONES

- 1 Coloca todos los ingredientes en un recipiente grande y remuévelos para mezclarlos.
- 2 Introduce la placa para gratinar en el cajón, y este en la unidad. Precalienta la unidad en el modo AIR FRY, ajusta la temperatura a 180 °C y el tiempo a 5 minutos. Selecciona START/STOP para comenzar.
- 3 Pasados 5 minutos, coloca las coles de Bruselas en la placa para gratinar; vuelve a introducir el cajón. Selecciona AIR FRY, ajusta la temperatura a 180 °C y el tiempo a 15 minutos. Selecciona START/STOP para comenzar.
- 4 Pasados 5 minutos, saca el cajón de la unidad y agita las coles de Bruselas o remuévelas con unas pinzas con punta de silicona. Vuelve a introducir el cajón para reanudar la cocción. Vuelve a sacudirlas después de otros 5 minutos.
- 5 Cuando haya finalizado la cocción, sirve inmediatamente.



CONSEJO: Para darle un toque agri dulce divertido, añade 1 cucharada de vinagre balsámico al recipiente antes de mezclarlo.

CONSEJO: Si no vas a añadir beicon, añade una cucharadita más de aceite de oliva.

LOMO DE CERDO CON VERDURAS

PREP.: 15 MINUTOS | **COCCIÓN:** 50 MINUTOS | **CANTIDAD:** 2 RACIONES
PROGRAMA: AIR FRY (FREÍR CON AIRE)

INGREDIENTES

1 calabacín mediano, cortado en trozos de 2,5 cm
1 pimiento amarillo, cortado en trozos de 2,5 cm
1 cebolla roja, pelada y cortada en 8 partes
3 cucharaditas de sal marina, separadas
3 cucharaditas de pimienta negra molida, separadas
2 cucharaditas de orégano fresco picado
1 cucharada de aceite de oliva
1 lomo de cerdo crudo para asar (750 g)

INSTRUCCIONES

- 1 En un recipiente grande, mezcla el calabacín, el pimiento y la cebolla (asegurándote de separar las capas de la cebolla) con 1 cucharadita de sal, 1 cucharadita de pimienta, el orégano y el aceite de oliva. Sazona el lomo de cerdo por todos los lados con el resto de la sal y la pimienta.
- 2 Introduce la placa para gratinar en el cajón y este en la unidad. Precalienta la unidad en el modo AIR FRY, ajusta la temperatura a 160 °C y el tiempo a 3 minutos. Selecciona START/STOP para comenzar.
- 3 Pasados 3 minutos, coloca las verduras en la placa para gratinar. Coloca la carne de cerdo, con la grasa hacia abajo, encima de las verduras; vuelve a introducir el cajón.
- 4 Selecciona AIR FRY, ajusta la temperatura a 160 °C y el tiempo a 50 minutos. Selecciona START/STOP para comenzar.
- 5 Pasados 20 minutos, retira el cajón de la unidad y dale la vuelta a la carne de cerdo. Vuelve a introducir el cajón para reanudar la cocción.
- 1 La cocción estará completa cuando la temperatura interna alcance los 75 °C. Retira el cajón y deja que la carne de cerdo se enfríe de 5 a 10 minutos antes de servirla.



BACALAO CON COSTRA DE PANKO CON LIMÓN Y HIERBAS

PREP.: 5 MINUTOS | **COCCIÓN:** 12 MINUTOS | **CANTIDAD:** 2 RACIONES
PROGRAMA: AIR FRY (FREÍR CON AIRE)

INGREDIENTES

2 filetes de bacalao crudos
(170 g cada uno)
1 cucharadita y media de sal
marina, separadas
75 g de pan rallado
2 cucharadas de mantequilla,
derretida
5 g de perejil fresco, picado
La ralladura y el zumo de 1 limón

INSTRUCCIONES

- 1 Sazona cada filete de bacalao por ambos lados con 1/2 cucharadita de sal.
- 2 En un recipiente, mezcla el pan rallado, la mantequilla, el perejil, la ralladura y el zumo de limón y la sal restante. Mézclalo bien para que el pan rallado quede cubierto de limón y mantequilla.
- 3 Cubre generosamente la parte superior de cada filete de bacalao con la mezcla de pan rallado.
- 4 Introduce la placa para gratinar en el cajón, y este en la unidad. Precalienta la unidad en el modo AIR FRY, ajusta la temperatura a 170 °C y el tiempo a 3 minutos. Selecciona START/STOP para comenzar.
- 5 Después de 3 minutos, coloca los filetes empanados hacia arriba en el cajón. Inserta el cajón en la unidad.
- 6 Selecciona AIR FRY, ajusta la temperatura a 170 °C y el tiempo a 12 minutos. Selecciona START/STOP para comenzar.
- 7 La cocción está completa cuando la temperatura interna alcanza los 65 °C. Retira los filetes y sirve inmediatamente.

CONSEJO: Si no quieres comerte el bacalao de inmediato, también puedes dejarlo enfriar a temperatura ambiente y recalentarlo a 75 °C más tarde.



TERNERA Y BRÓCOLI

PREP.: 5 MINUTOS | **MARINADO:** 30 MINUTOS | **COCCIÓN:** 11 MINUTOS
CANTIDAD: 4 RACIONES | **PROGRAMA:** ROAST (ASAR)

INGREDIENTES

1 cucharada de ajo en polvo o 1 diente de ajo grande machacado
90 ml de salsa de soja dulce
1 cucharadita de chiles triturados (opcional)
500 g de solomillo crudo, cortado en rodajas finas
300 ml de salsa teriyaki o marinada, separados
1 cabeza de brócoli (250 g), cortada en ramilletes de 2 cm
1 cucharada de aceite vegetal
1 cucharadita de sal marina
1 cucharadita de pimienta negra molida
2 cucharadas de agua
Arroz cocinado, para acompañar

INSTRUCCIONES

- 1 En un recipiente grande, mezcla el ajo, la salsa de soja dulce, los chiles triturados, el solomillo y la mitad de la marinada. Déjalo marinar en la nevera durante al menos 30 minutos o hasta 24 horas. Después de marinar, cuela la carne y desecha el exceso de marinada.
- 2 Echa en un recipiente grande el brócoli con el aceite vegetal, la sal y la pimienta.
- 3 Retira la placa para gratinar del cajón. Precalienta la unidad en el modo ROAST, ajusta la temperatura a 190 °C y el tiempo a 5 minutos. Selecciona START/STOP para comenzar.
- 4 Pasados 5 minutos, añade el agua y el brócoli al cajón y vuelve a introducirlo. Selecciona ROAST, ajusta la temperatura a 190 °C y el tiempo a 11 minutos. Selecciona START/STOP para comenzar.
- 5 Pasados 6 minutos, retira el cajón. Añade la carne sobre el brócoli y reanuda la cocción.
- 6 Cocina la carne y el brócoli durante otros 5 minutos, girándolos una vez después de 2 minutos y otra vez después de 4 minutos.
- 7 Cuando termine la cocción, sirve inmediatamente con salsa teriyaki adicional y arroz al vapor.



CHAMPIÑONES PORTOBELLO RELLENOS DE SALCHICHA

PREP.: 10 MINUTOS | **COCCIÓN:** 15 MINUTOS
CANTIDAD: 2-4 RACIONES | **PROGRAMA:** AIR FRY (FREÍR CON AIRE)

INGREDIENTES

4 champiñones portobello medianos, lavados y secados con un paño o papel

250 g de salchicha de cerdo cruda

25 g de queso parmesano rallado

2 cucharadas de piñones

2 cucharadas de caldo de pollo

5 g de perejil fresco, picado
Ralladura de 1 limón

1 cucharadita de sal marina

½ cucharadita de semillas de hinojo molidas

25 g de pan rallado seco
sazonado con ajo y perejil

INSTRUCCIONES

- 1 Separa con cuidado los tallos de los champiñones de los sombreros y reserva. Retira las branquias negras de la cara interior del sombrero con una cuchara y tiralas.
- 2 Pica finamente los tallos de los champiñones y colócalos en un recipiente grande para mezclar. Añade el resto de los ingredientes, excepto los sombreros de los portobellos y remueve para mezclar.
- 3 Rellena los sombreros de los champiñones de manera que la mezcla de salchichas forme un montículo uniforme sobre cada uno de ellos.
- 4 Introduce la placa para gratinar en el cajón, y este en la unidad. Precalienta la unidad en el modo AIR FRY, ajusta la temperatura a 170 °C y el tiempo a 5 minutos. Selecciona START/STOP para comenzar.
- 5 Pasados 5 minutos, coloca los champiñones en la placa para gratinar; vuelve a introducir el cajón. Selecciona AIR FRY, ajusta la temperatura a 170 °C y el tiempo a 15 minutos. Selecciona START/STOP para comenzar. La cocción termina cuando la temperatura interna alcanza los 70 °C.
- 6 Una vez terminada la cocción, deja enfriar durante 5 minutos antes de servir.
5 minutes before serving.

CONSEJO: Puede que sea necesario cocinar los champiñones en dos tandas, en función de sus diferentes tamaños.



PECHUGAS DE POLLO CON CHIMICHURRI

PREP.: 15 MINUTOS | **COCCIÓN:** 35-40 MINUTOS | **CANTIDAD:** 2 RACIONES
PROGRAMA: AIR FRY (FREÍR CON AIRE)

INGREDIENTES

1 cucharada de sal marina

1 cucharada de paprika (pimiento rojo molido)

1 cucharada de chili en polvo

1 cucharada de hinojo molido

1 cucharadita de pimienta negra recién molida

1 cucharadita de cebolla en polvo

1 cucharadita de ajo en polvo

1 cucharadita de comino molido

2 pechugas de pollo con hueso y piel (375-625 g cada una)

CHIMICHURRI

60 ml de aceite de oliva

½ manojo de hojas de cilantro fresco

½ manojo de hojas de perejil fresco

1 chalota, pelada y cortada en cuartos

4 dientes de ajo pelados

La ralladura y el zumo de 1 limón

1 cucharadita de sal marina

INSTRUCCIONES

- 1 En un recipiente pequeño, mezcla todas las especias secas.
- 2 Seca las pechugas de pollo con unos toquecitos y sazónalas generosamente por todos los lados con la mezcla de especias.
- 3 Introduce la placa para gratinar en el cajón, y este en la unidad. Precalienta la unidad en el modo AIR FRY, ajusta la temperatura a 150 °C y el tiempo a 3 minutos. Selecciona START/STOP para comenzar.
- 4 Transcurridos 3 minutos, pon el pollo en el cajón y vuelve a introducirlo. Selecciona AIR FRY, ajusta la temperatura a 150 °C y el tiempo a 35 minutos. Selecciona START/STOP para comenzar.
- 5 Mientras el pollo se cocina, mezcla los ingredientes del chimichurri en un procesador de alimentos y procésalos hasta que estén finamente picados, teniendo cuidado de no procesarlo demasiado.
- 6 La cocción está completa cuando la temperatura interna alcanza los 75 °C. Retira el cajón y deja que el pollo se enfríe durante 5 minutos, luego sirve con una generosa cantidad de chimichurri.



POLLO AL LIMÓN CON HIERBAS Y VERDURAS

PREP.: 20 MINUTOS | **COCCIÓN:** 35 MINUTOS | **CANTIDAD:** 2 RACIONES
PROGRAMA: ROAST (ASAR)

INGREDIENTES

2 patatas amarillas, peladas y cortadas en dados
1 zanahoria grande, pelada y cortada en dados
1 cebolla pelada, cortada en rodajas finas
3 cucharadas de aceite de oliva, separadas
2 cucharaditas de ralladura de limón, separadas
2 cucharaditas de tomillo fresco picado, separadas
¾ de cucharadita de sal marina, separada
1 cucharadita de pimienta negra molida
3 cucharadas de zumo de limón
1 cucharadita de romero fresco, picado
2 pechugas de pollo crudas, sin piel y sin hueso (225 g cada una)

INSTRUCCIONES

- 1 En un recipiente grande, mezcla las patatas, la zanahoria, la cebolla, 1 cucharada de aceite, 1 cucharadita de ralladura de limón, 1 cucharadita de tomillo, 1/4 de cucharadita de sal y ½ cucharadita de pimienta. Remueve hasta mezclar bien.
- 2 Coloca el resto de los ingredientes, excepto el pollo, en un recipiente poco profundo. Remueve hasta mezclar bien. Añade las pechugas de pollo y remueve para cubrir las.
- 3 Introduce la placa para gratinar en el cajón y este en la unidad. Precalienta la unidad en el modo ROAST, ajusta la temperatura a 170 °C y el tiempo a 5 minutos. Selecciona START/STOP para comenzar.
- 4 Pasados 5 minutos, coloca la mezcla de verduras en la placa para gratinar en una sola capa. Extiende las pechugas de pollo sobre las verduras. Vuelve a introducir el cajón.
- 5 Selecciona ROAST, ajusta la temperatura a 170 °C y el tiempo a 35 minutos. Selecciona START/STOP para comenzar.
- 6 Pasados 20 minutos, retira el cajón. Retira el pollo y remueve las verduras. Vuelve a añadir el pollo al cajón, dándole la vuelta para que se cocine uniformemente. Vuelve a introducir el cajón para reanudar la cocción.
- 7 La cocción está completa cuando la temperatura interna del pollo alcanza los 75 °C. Cuando termine la cocción, sirve el pollo con las verduras asadas.



SALMÓN CON COSTRA DE MOSTAZA DE DIJÓN

PREP.: 20 MINUTOS | **COCCIÓN:** 35 MINUTOS | **CANTIDAD:** 2 RACIONES
PROGRAMA: ROAST (ASAR)

INGREDIENTES

50 g de pankó
2 cucharadas de perejil fresco, picado
1 cucharada de aceite de oliva
¼ de cucharadita de sal marina, o más al gusto
¼ de cucharadita de pimienta negra molida, o más al gusto
2 cucharadas de mostaza de Dijón, separadas
4 filetes de salmón sin piel crudos (170 g cada uno)
Rodajas de limón, para servir

INSTRUCCIONES

- 1 Engrasa la placa para gratinar. Introduce la placa para gratinar engrasada en el cajón, y este en la unidad. Precalienta la unidad en el modo ROAST, ajusta la temperatura a 170 °C y el tiempo a 5 minutos. Selecciona START/STOP para comenzar.
- 2 En un recipiente, mezcla el pan rallado, el perejil, el aceite de oliva, la sal y la pimienta hasta que se combinen. Reserva la mezcla.
- 3 Unta con 1/2 cucharada de mostaza de Dijón todos los lados de cada filete de salmón. Sazona los filetes con sal y pimienta, y luego cubre cada filete uniformemente con la mezcla de pan rallado.
- 4 Una vez que la unidad esté precalentada, coloca los filetes recubiertos en la placa para gratinar. Selecciona ROAST, ajusta la temperatura a 170 °C y el tiempo a 20 minutos. Selecciona START/STOP para comenzar.
- 5 La cocción termina cuando la temperatura interna alcanza los 65 °C y el pan rallado está dorado. Una vez terminada la cocción, sirve los filetes con un chorrito de limón.



PATATAS HASSELBACK CON GUINDILLA, LIMÓN Y SUMAC

PREPARACIÓN: 15 MINUTOS | **COCCIÓN:** 30 MINUTOS | **CANTIDAD:** 4 RACIONES
PROGRAMA: ROAST (ASAR)

INGREDIENTES

800 g de patatas pequeñas,
cortadas al estilo hasselback
2 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharadita de sumac o
ralladura de limón
1 cucharada de zumo de limón
½ cucharadita de copos de
guindilla
Sal y pimienta

INSTRUCCIONES

- 1 Mezcla el aceite de oliva con el sumac, el zumo de limón, los copos de guindilla, sal y pimienta. Pinta las patatas con la mezcla del aceite.
- 2 Introduce la placa para gratinar en el cajón y este en la unidad. Precalienta la unidad en el modo ROAST, ajusta la temperatura a 190 °C y el tiempo a 3 minutos. Selecciona START/STOP para comenzar a precalentar.
- 3 Transcurridos 3 minutos, pon las patatas en el cajón y vuelve a introducirlo. Selecciona ROAST, ajusta la temperatura a 190 °C y el tiempo a 30 minutos. Selecciona START/STOP para comenzar.
- 4 Tras 15 minutos, retira el cajón y pinta las patatas de nuevo con la mezcla del aceite. Reintroduce el cajón para continuar la cocción durante 10-15 minutos más.
- 5 Cuando la cocción se complete, sirve las patatas inmediatamente.



NOTA: Las patatas hasselback se cortan de una manera singular para conseguir que todo el borde quede bien crujiente. La forma más sencilla de cortar las patatas es colocándolas en una cuchara de madera grande y, utilizando un cuchillo afilado, cortar rodajas uniformes cada ½ cm a lo ancho, asegurándote de que el cuchillo golpee la cuchara en lugar de cortar toda la patata.

SCHNITZEL VIENÉS

PREP.: 20 MINUTOS | **COCCIÓN:** 24-42 MINUTOS | **CANTIDAD:** 4-8 RACIONES
PROGRAMA: AIR FRY (FREÍR CON AIRE)

INGREDIENTES

100 g de harina
3 huevos
2 cucharadas de agua
1 cucharada de mostaza de Dijón
200 g de pan rallado normal
2 cucharaditas de comino en
grano molido y tostado
1 cucharadita de sal marina
4-8 filetes de cerdo (100 g cada
uno), finos

INSTRUCCIONES

- 1 Pon la harina en un recipiente o un plato poco profundo. En otro recipiente, añade los huevos, el agua y la mostaza de Dijón; bate para mezclar. En un tercer recipiente, mezcla el pan rallado, el comino en grano y la sal.
- 2 Recubre cada filete de cerdo, de uno en uno, con harina. Sacude el exceso de harina y, a continuación, baña un filete en la mezcla de huevo. Después, pásalo por la mezcla de pan rallado, asegurándote de que queda bien cubierto. Reserva y repite con los filetes restantes.
- 3 Introduce la placa para gratinar en el cajón, y este en la unidad. Precalienta la unidad en el modo AIR FRY, ajusta la temperatura a 190 °C y el tiempo a 3 minutos. Selecciona START/STOP para comenzar.
- 4 Una vez que la unidad esté precalentada, añade 2 filetes empanados a la placa para gratinar. Selecciona AIR FRY, ajusta la temperatura a 190 °C y el tiempo a 42 minutos.
- 5 Pasados 7 minutos, retira el cajón de la unidad y dale la vuelta a los filetes. Vuelve a introducir el cajón para reanudar la cocción durante 7 minutos más.
- 6 Repite los pasos 4 y 5 con el resto de los filetes.
- 7 Cuando la cocción haya terminado, los filetes empanados estarán listos para servir.



CONSEJO: Para conseguir una corteza más dorada, rocía cada filete con aceite de oliva en spray justo antes de cocinarlo.

MANZANAS ASADAS CON SALSA DE VAINILLA

PREP.: 10 MINUTOS | **COCCIÓN:** 25 MINUTOS | **CANTIDAD:** 5 RACIONES |
PROGRAMA: ROAST (ASAR)

INGREDIENTES

45 g de sultanas (pasas doradas)
1 cucharada de ron o bourbon
½ de taza de nueces picadas
1 cucharada de gelatina en polvo de manzana
1 cucharada de miel
¼ de cucharadita de canela molida
Una pizca de sal
5 manzanas descorazonadas
1 cucharada y media de mantequilla, cortada en 5 trozos
50 g de azúcar glas
1 cucharada de leche
1 cucharadita de extracto de vainilla

INSTRUCCIONES

- 1 Coloca las sultanas y el ron en un recipiente pequeño apto para microondas. Cocínalo en el microondas unos 30 segundos, hasta que el líquido borbotee. Reserva la mezcla.
- 2 Introduce la placa para gratinar en el cajón y este en la unidad. Precalienta la unidad en el modo ROAST, ajusta la temperatura a 160 °C y el tiempo a 5 minutos. Selecciona START/STOP para comenzar.
- 3 En un recipiente, mezcla las nueces, la gelatina en polvo, la miel, la canela, la sal y las sultanas hidratadas. Reserva la mezcla.
- 4 Coloca las manzanas sobre una tira larga de papel de aluminio, y levanta los bordes para darle forma de recipiente.
- 5 Introduce el papel de aluminio y las manzanas en la unidad Usando una cuchara pequeña, rellena los centros de las manzanas con la mezcla de nueces de forma equitativa y tápalas con un trozo de mantequilla. Selecciona ROAST, ajusta la temperatura a 160 °C y el tiempo a 25 minutos. Selecciona START/STOP para comenzar.
- 6 Mientras las manzanas se cocinan, mezcla el azúcar glas, la leche y la vainilla en un recipiente pequeño.
- 7 Tras 20 minutos, retira el cajón de la unidad. Esparce la mezcla del azúcar glas de forma equitativa sobre cada manzana. Vuelve a introducir el cajón y selecciona START/STOP para continuar cocinando.
- 8 Cuando acaben de cocinarse, retira el papel de aluminio y deja que las manzanas se atemperen. Sirve caliente con un toque de salsa sobre las manzanas.



NINJA[®]

AF100EU_Series_IG_QSG_ES_220124_Mv1

NINJA es una marca registrada de SharkNinja Operating LLC.