

Recetario
FREIDORA SIN ACEITE

SL-AF0002B

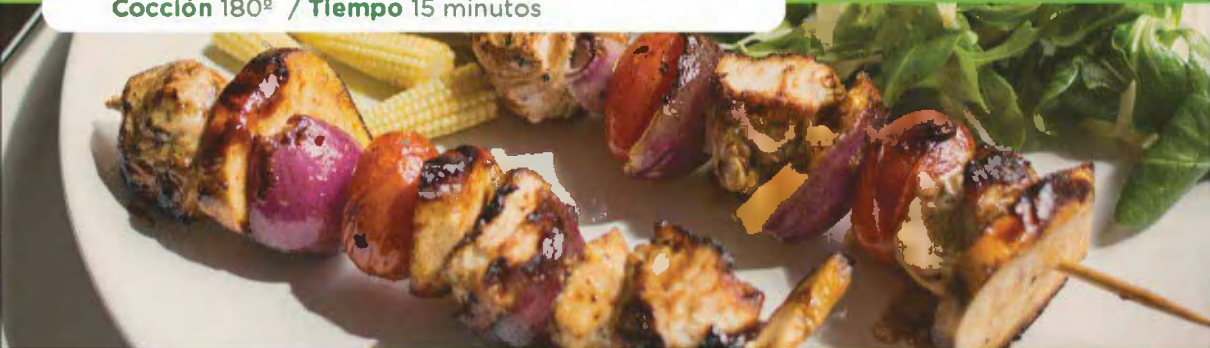


smartlife.com.uy

SMARTLIFE
ENCIENDE EMOCIONES

BROCHETTES MIXTAS CON SALSA TERIYAKI

Cocclón 180° / Tiempo 15 minutos



Ingredientes:

Cebolla	1
Morrón rojo	1
Morrón verde	1
Cerdo	100 g
Pollo	100 g
Panceta	100 g

Salsa Teriyaki:

Salsa de soja	¼ taza
Vino blanco	¼ taza
Agua	¼ taza
Azúcar moreno	3 cdas.
Vinagre blanco	1 cda.
Jengibre	½ cda.

Preparación:

Cortar la cebolla y los morrones en trozos.
Cortar la panceta, el pollo y la bondiola de cerdo en trozos similares a los vegetales.
Pasarlos por un pincho intercalando los ingredientes.
Llevarlos a la Freidora sin aceite Smartlife.

Salsa Teriyaki:

En un bowl agregar la salsa de soja, la taza de vino blanco, la taza de agua, 3 cucharadas de azúcar moreno, 1 cucharada de vinagre blanco y 1/2 cucharada de jengibre.

Mezclar todo y llevarlo al fuego en una cacerola durante 3 minutos removiendo de vez en cuando.
Dejar enfriar.

BOCADITOS DE PROVOLONE CON SALSA PICANTE

Cocción 180° / Tiempo 8 minutos



Ingredientes:

Queso Provolone	500 g
Harina	
Avena	
Semillas de sésamo	
Huevo	1
Salsa picante:	
Chile	1
Diente de ajo	1
Cebolla morada	½
Tabasco	Gotitas
Salsa de tomate	250 g

Preparación:

Cortar el queso en cubos medianos. Pasarlos por harina, luego por huevo y por último por la mezcla de avena y semillas de sésamo.

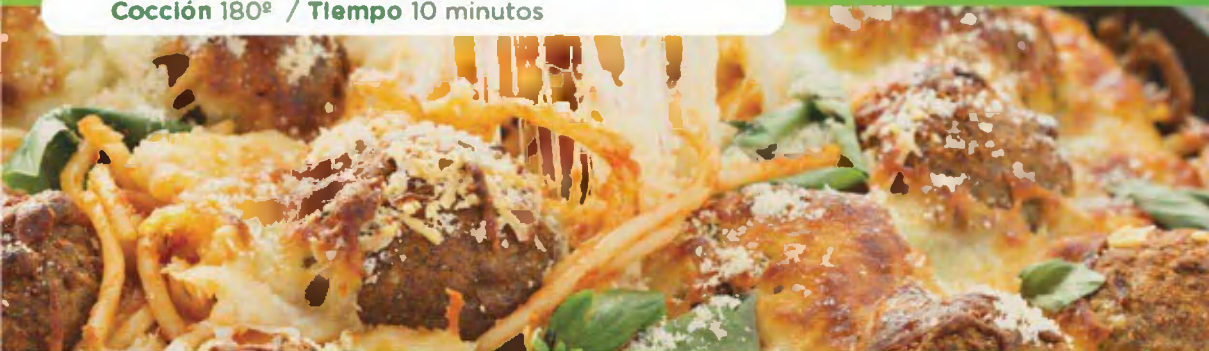
Llevar el queso rebozado a la freidora sin aceite Smartlife.

Salsa picante:
En una sartén saltear el chile, la cebolla y el diente de ajo, picado. Cuando ya esté todo cocido, agregar la salsa de tomate, unas gotitas de tabasco y revolver.

Dejar cocinar durante unos minutos.

ALBÓNDIGAS RELLENAS CON QUESO Y CRUJIENTE DE PANCETA

Cocción 180° / Tiempo 10 minutos



Ingredientes:

Carne picada especial 200 g

Salchicha parrillera 100 g

Cebolla ½

Rodaja de pan lactal mojada en leche 1

Queso Patégras en cubos 200 g

Harina

Aji molido

Sal y pimienta

Salsa cheddar:

Queso cheddar 100 g

Panceta 100 g

Preparación:

Mezclar en un bowl la carne picada, el relleno de las salchichas parrilleras, la cebolla picada, el pan humedecido en leche desmenuzado y los condimentos.

Formar pequeñas bolitas (con las manos húmedas), e incorporarle un cuadrado de queso Patégras en el centro.

Pasarlas por harina y llevarlas a la heladera durante 30' para que tomen consistencia.

Llevarlas a la Freidora sin aceite Smartlife.

Servirlas en un pincho, y bañarlas con queso cheddar y una lluvia de crujiente de panceta.

PECHUGAS RELLENAS

Cocción 1: 180° / **Tiempo** 15 minutos

Cocción 2: 200° / **Tiempo** 5 minutos



Ingredientes:

Pollo	2 pechugas
Mozzarella	350 g
Morrón cocido	1
Jamón cocido	4 fetas
Sal y pimienta	

Preparación:

Cortar las pechugas en el dorso generando un bolsillo y condimentarlas a gusto.

Colocar el morrón, el queso y el jamón dentro del hueco generado.

Envolverlas individualmente en papel aluminio y llevarlas a la Freidora sin aceite Smartlife.

Desenvolverlas y continuar la cocción durante 5' más a 200°.

CANELONES DE POLLO CON CREMA DE PUERRO GRATINADOS

Cocción 180° / Tiempo 15 minutos



Ingredientes:

Pollo	2 pechugas
Pimiento	1
Cebollas	1
Champignones	100 g
Tapas para canelones	6
Mozzarella rallada	200 g
Nuez moscada	
Crema de puerros:	
Sal y pimienta	
Manteca	100 g
Blanco de puerro	200 g
Vino blanco	100 ml
Fécula de maíz	50 g

Preparación:

Llevar a la Freidora sin aceite Smartlife, el pollo, los pimientos, la cebolla y los champignones durante 15' a 180°

Una vez cocido, desmenuzar las pechugas y picar los vegetales.

Agregarle perejil y ciboulette picado formando un tubo (canelón).

Crema de puerros:

Saltar el puerro en manteca, una vez cocido agregarle el vino. Disolver la fécula en un cuenco con leche y agregarlo a la preparación.

Condimentar con nuez moscada, sal y pimienta.

Poner los canelones en una fuente enmantecada, Cubrirlos con la salsa de puerro, colocar la mozzarella rallada por encima y llevarlos al horno a gratinar.

FLAN DE LECHE CONDENSADA

Cocclón 1: 160° / **Tiempo** 18 minutos

Cocclón 2: 100° / **Tiempo** 30 a 40 minutos



Ingredientes:

Leche condensada	1 parte
Leche	1 parte
Huevos	6
Azúcar	150 g

Preparación:

Mezclar en un bowl la leche condensada, la leche y los huevos.

En una cacerola caramelizar el azúcar.

Colocar el caramelo líquido en vasitos de yogurt de vidrio (150 ml) y luego completarlos con la mezcla de leches y huevos.

Poner agua en un recipiente apto para horno y los vasitos con el contenido de la mezcla en él (baño maría).

Llevar todo a la Freidora sin aceite Smartlife.

Si quieren obtener un flan más liso, el proceso es el mismo a menor temperatura durante mayor tiempo (100° - 30/40 minutos).

Para esta receta se recomienda usar una asadera

MUFFINS DE ARÁNDANOS

Cocción 200° / Tiempo 15 a 18 minutos



Ingredientes:

Harina 0000	300 gr
Manteca	60 gr
Azúcar	150 gr
Huevo	1
Leche	120 ml
Polvo para hornear	1 cda
Esencia de vainilla	-
Arándanos congelados	200 gr

Preparación:

Batir la manteca con el azúcar y la esencia de vainilla.

Agregar un huevo, harina y polvo para hornear.

Revolver y agregar la leche y volcar los arándanos.

Verter la mezcla en muffineras individuales aptas para horno.

Llevarlas a la Freidora sin aceite Smartlife a 200° durante 15 / 18 minutos (según la capacidad del molde).

Para esta receta se recomienda usar molde de muffin.

PAPILLOTE DE PEJERREY CON HOJAS DE PLÁTANO

Cocclón 1: 180° / **Tiempo** 10 minutos

Cocclón 2: 200° / **Tiempo** 5 minutos



Ingredientes:

Filet de pejerrey	2
Papa blanqueada	1
Tomate	1
Cebolla blanca	1
Morrón rojo	1
Sal y pimienta	1
Hojas de plátano	2
Perejil picado	1 cda.

Preparación:

Cortar las papas en rodajas.

Cortar los vegetales en rodajas finas.

Colocar en la hoja de plátano la papa, el pejerrey y las verduras y salpimentar.

Cerrar el papillote y cocinar en la freidora sin aceite Smartlife durante 10' a 180°.

Luego abrir la hoja de plátano y cocinar 5' más a 200°.

Colocar el perejil picado y servir.

CROQUETAS DE JAMÓN CRUDO Y SALSA BLANCA

Cocción 180° / Tiempo 10 minutos



Ingredientes:

Manteca	50 g
Leche	250 ml
Harina 0000	2 cdas.
Jamón crudo	200 g
Queso parmesano	50 g
Pan rallado, c/n.	
Huevos	3
Sal y pimienta	
Nuez moscada	
Mix de hojas verdes	

Preparación:

Hacer la salsa bechamel. Condimentar con sal, pimienta y nuez moscada y llevar al frío.

Una vez que la salsa tomó cuerpo en la heladera, incorporarle el jamón crudo en trocitos y el queso parmesano.

Armar bolitas con esta mezcla, pasarlas por harina y luego por huevo batido y pan rallado.

Llevar a la Freidora sin aceite Smartlife a 180° durante 10 minutos.

Servir en un palillo con un rollito de jamón y una hoja verde.

PAPAS FRITAS CON SALSA CHEDDAR

Cocclón 1: 200° / **Tiempo** 20 minutos

Cocclón 2: 200° / **Tiempo** 5 minutos



Ingredientes:

Papas 3

Queso crema cheddar 100 gr.

Cebolla de verdeo 1

Panceta 50 gr.

Salsa cheddar:

Leche 100 ml.

Queso en hebras 50 gr.

Cheddar rallado ¼ taza

Preparación:

Cortar las papas en bastones y llevarlas a la Freidora sin aceite Smartlife a 200° durante 20 minutos.

Sacar, agitar y volver a poner en la freidora durante 5 minutos más a 200°.

Salsa cheddar:

Poner en un olla el queso cheddar, el queso en hebras y la leche a fuego moderado hasta que se unifique la mezcla.

Verter la salsa sobre las papas cocidas, y terminar con panceta en trocitos y cebolla de verdeo picada.

PAPAS RELLENAS GRATINADAS

Cocción 1: 180° / **Tiempo** 25 minutos

Cocción 2: 200° / **Tiempo** 8 minutos



Ingredientes:

Papas	2
Queso cheddar	10 fetas
Panceta ahumada	10 fetas
Queso crema	1 taza
Leche	1 taza
Sal y pimienta	
Queso parmesano rallado	1 taza

Preparación:

Cortar las papas en rodajas finas, dejándolas unidas por la base.
Pincelar con manteca y envolverlas en papel aluminio.

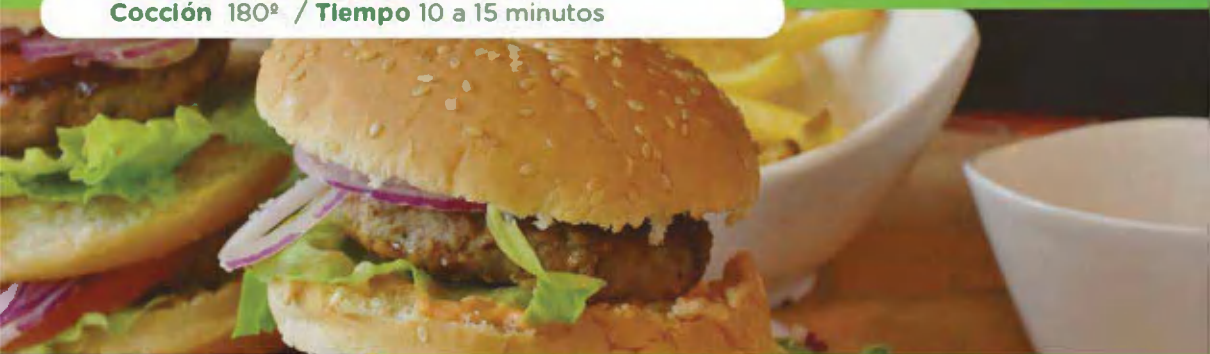
Llevarlas a la Freidora sin aceite Smartlife a 180° durante 25 minutos.

Abrirlas y colocar intercaladamente una feta de queso cheddar y una de panceta en cada corte.

Verter la mezcla de queso crema, leche y queso rallado sobre las papas y llevarlas a la Freidora sin aceite Smartlife a 200° durante 8 minutos.

MINI HAMBURGUESITAS

Cocción 180° / Tiempo 10 a 15 minutos



Ingredientes:

Carne picada
(roast beef) **250 g.**

Cebolla picada dorada **1**

Sal y pimienta

Preparación:

Mezclar la carne picada con la cebolla.

Condimentar a gusto y armar bolitas.

Luego aplastarlas hasta lograr la forma deseada.

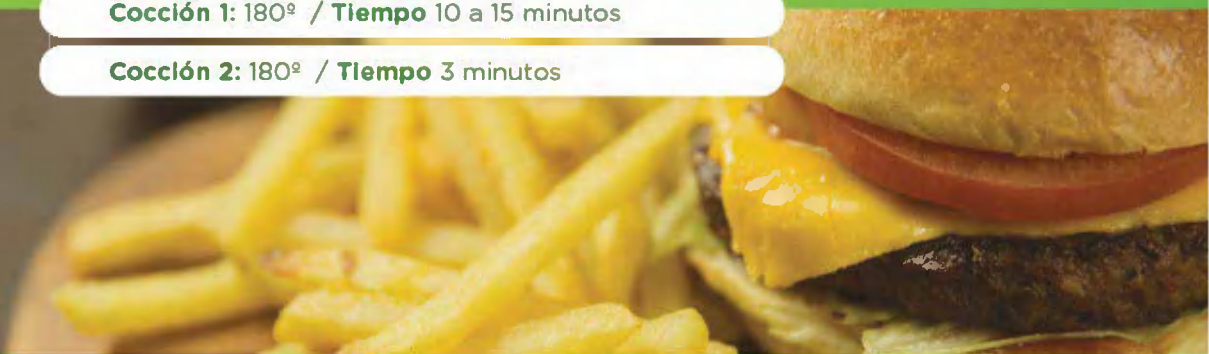
Llevarlas a la Freidora sin aceite Smartlife a 180° durante 10 - 15 minutos (según el tamaño de la hamburguesa).

Para esta receta se recomienda usar una asádera.

MINI HAMBURGUESITAS / CHEESEBURGERS

Cocclón 1: 180° / **Tiempo** 10 a 15 minutos

Cocclón 2: 180° / **Tiempo** 3 minutos



Ingredientes:

Carne picada
(roast beef) **250 g.**

Cebolla picada dorada **1**

Sal y pimienta

Queso cheddar **2 fetas**

Panceta crocante **2 lonjas**

Lechuga **1 planta**

Tomate **2 rod.**

Cebolla colorada
cortada en plumas

Mayonesa

Mostaza

Ketchup

Preparación:

Mezclar la carne picada con la cebolla.

Condimentar a gusto y armar bolitas.

Luego aplastarlas hasta lograr la forma deseada.

Llevarlas a la Freidora sin aceite Smartlife a 180° durante 10 -15 minutos (según el tamaño de la hamburguesa).

Agregar el queso cheddar sobre la hamburguesa y dejarlo 3 minutos a 180°.

Colocar en el pan los aderezos, la hamburguesa con el queso fundido y el resto de los ingredientes a gusto. Sujetar con un pincho.

Para esta receta se recomienda usar una asadera..

MINI HAMBURGUESITAS / MEXICAN

Cocclón 1: 180° / **Tiempo** 10 a 15 minutos

Cocclón 2: 180° / **Tiempo** 3 minutos



Ingredientes:

Carne picada (roast beef)	250 g.
Cebolla picada dorada	1
Sal y pimienta	
Palta	½
Tomate picado	¼
Cebolla morada picada	¼
Jugo de limón	½
Cilantro picado	1 puñado
Lechuga	2
Queso	2

Preparación:

Mezclar la carne picada con la cebolla.

Condimentar a gusto y armar bolitas.

Luego aplastarlas hasta lograr la forma deseada.

Llevarlas a la Freidora sin aceite Smartlife a 180° durante 10 - 15 minutos (según el tamaño de la hamburguesa).

Agregar el queso sobre la hamburguesa y dejarlo 3 minutos a 180°

Pisar la palta y agregar el jugo de limón, el tomate picado, el cilantro y la cebolla morada.

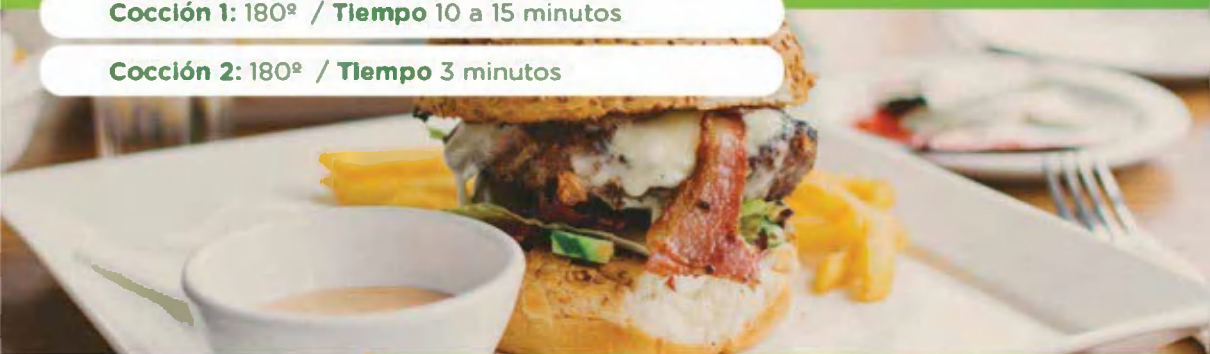
Armar los panes empezando por los aderezos, luego la lechuga y por último la hamburguesa y el guacamole. Sujetar con un pincho.

Para esta receta se recomienda usar una asadera.

GOURMET BURGER

Cocción 1: 180° / **Tiempo** 10 a 15 minutos

Cocción 2: 180° / **Tiempo** 3 minutos



Ingredientes:

Carne picada (roast beef)	250 g.
Cebolla picada dorada	1
Sal y pimienta	
Cebolla caramelizada	½
Queso brie	¼
Rúcula salvaje	1 puñado
Mostaza de Dijon	

Preparación:

Mezclar la carne picada con la cebolla.

Condimentar a gusto y armar bolitas.

Luego aplastarlas hasta lograr la forma deseada.

Llevarlas a la Freidora sin aceite Smartlife a 180° durante 10 - 15 minutos (según el tamaño de la hamburguesa).

Agregar el queso brie sobre la hamburguesa y dejarlo 3 minutos a 180°.

Untar el pan con la mostaza, agregar la rúcula, la carne con el queso fundido y por último la cebolla caramelizada. Sujetar con un pincho.

Para esta receta se recomienda usar una asadera.

SMARTLIFE

ENCIENDE EMOCIONES

smartlife.com.uy



Las imágenes utilizadas son a modo ilustrativo.