

ITM. / ART. 4232432

GOURMIA®

**Freidora de Aire
(Air Fryer)**

Recetario

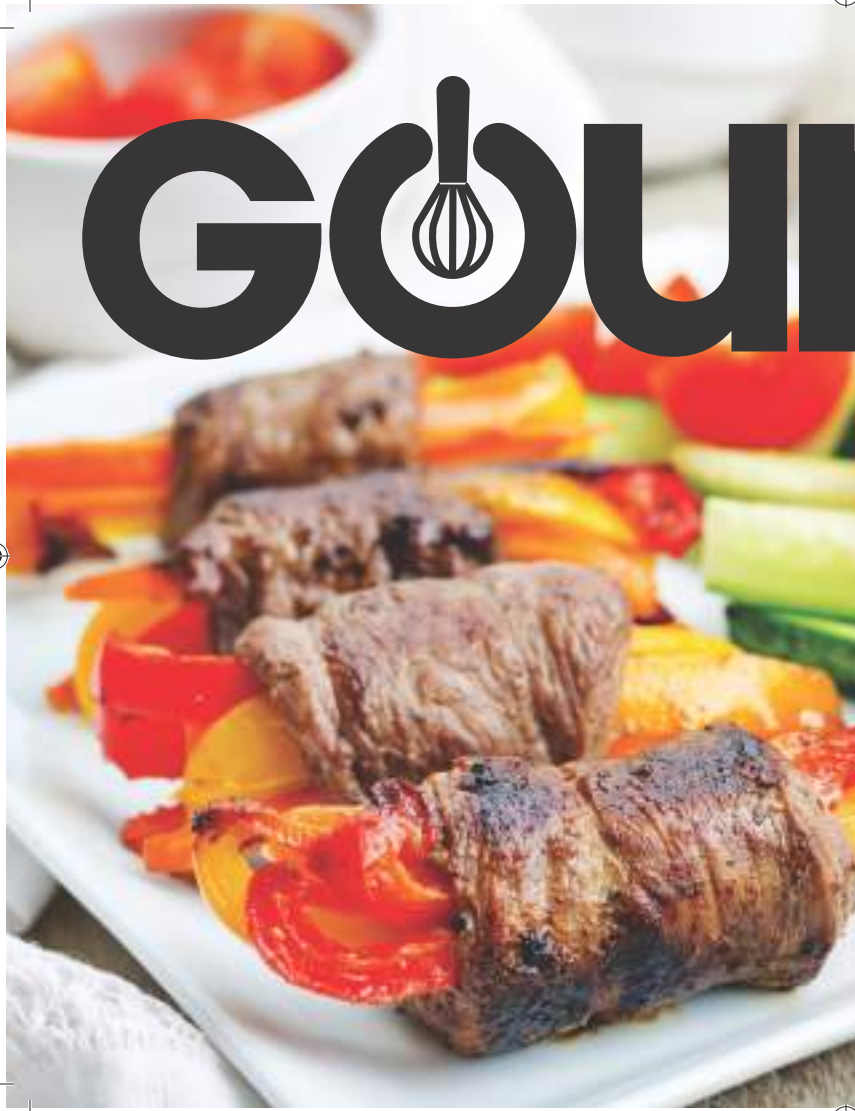
y Tablas para Cocinar

Incluye 30 recetas
creadas especialmente
para el Modelo
GAF698



ESPAÑOL

ENGLISH



ÍNDICE

Gourmia[®]

A top-down view of various fresh ingredients including rosemary, basil, lemon slices, garlic, and peppercorns on a dark surface. The ingredients are arranged around the central logo. There are four registration marks (crosshair symbols) at the corners of the page.

DESAYUNOS

- Bocadillos de queso, huevo y tocino **Pág. 73**
- Pan de maíz con moras azules **Pág. 75**
- Papas al horno para almuerzo **Pág. 77**
- Trenzas de canela **Pág. 79**
- Hojaldres de queso crema y guayaba **Pág. 81**
- Panecillos de soda irlandeses **Pág. 83**
- Bizcocho de café y crema ácida **Pág. 85**

PLATOS FUERTES

- Tostadas de pollo **Pág. 87**
- Pollo con naranja y aceitunas **Pág. 89**
- Rollos de bistec glaseados **Pág. 91**
- Dumplings **Pág. 93**
- Chuletas de cordero a la menta **Pág. 95**
- Salmón con corteza de ajonjolí **Pág. 97**

VEGETALES

- Gratinado de coliflor y eneldo **Pág. 99**
- Brócoli con ajo y chile **Pág. 101**
- Calabaza glaseada con maple **Pág. 103**
- Gajos de papa al pesto **Pág. 105**
- Ajos asados **Pág. 107**
- Zanahorias asadas sencillas **Pág. 109**

APERITIVOS

- Dátiles envueltos en tocino **Pág. 111**
- Aros de cebolla a la barbacoa **Pág. 113**
- Bollos de ajo con mantequilla **Pág. 115**
- Frituras de cangrejo **Pág. 117**
- Rangoon de cangrejo **Pág. 119**
- Alitas picantes con curry rojo **Pág. 121**

POSTRES

- Diamantes de chabacano y almendras **Pág. 123**
- Galletas de mantequilla **Pág. 125**
- Pastel fácil de chocolate **Pág. 127**
- Pastel de polenta y aceite de oliva **Pág. 129**
- Barras de frambuesa y pastel de queso **Pág. 131**

TABLAS PARA COCINAR

- Tablas para cocinar con la freidora de aire **Pág. 132**
- Tabla para deshidratar **Pág. 135**

DESAYUNOS



Bocadillos de queso, huevo y tocino

1 hoja de pasta de hojaldre congelado, descongelada
4 cucharadas de queso cheddar rallado
4 cucharadas de tocino cocido picado
4 huevos

Rinde 4 porciones

TIEMPO DE PREPARACIÓN (COOK TIME): 14 min - 18 min

Precaliente la Freidora de Aire (Air Fryer) Gourmia® en HORNEAR (BAKE) a 200 °C / 400 °F

1. Desdoble la hoja de pasta y córtela en 4 cuadros.
2. Pinche suavemente la pasta unas cuantas veces con un tenedor.
3. Coloque los cuadros en la cesta de la freidora y cocínelos durante 6 min - 8 min hasta que estén ligeramente dorados.
4. Abra la cesta de la freidora de aire y utilice la parte trasera de una cuchara para hacer una cuenca en el centro de cada cuadro.
5. Espolvoree una cucharada de queso y una cucharada de tocino sobre cada cuadro.
6. Cuidadosamente rompa un huevo en cada una de las cuencas.
7. Vuelva a colocar la cesta en la freidora.
8. Continúe cocinando durante 8 min - 10 min más o hasta que los huevos estén cocidos.

DESAYUNOS



Pan de maíz con moras azules

150 g de harina de maíz
190 g de harina común
150 g de azúcar
2 cucharaditas de polvo de hornear
 $\frac{3}{4}$ de cucharadita de sal kosher
240 mL de suero de leche o de leche entera
12 cucharadas de mantequilla sin sal, derretida y enfriada
2 huevos grandes
200 g de moras azules

Rinde para un molde redondo de 20 cm
TIEMPO DE PREPARACIÓN (COOK TIME): 35 min - 45 min

Precaliente la Freidora de Aire (Air Fryer) Gourmia® en HORNEAR (BAKE) a 176 °C / 350 °F

1. Engrase el fondo y los lados del molde de metal para hornear.
2. Mezcle la harina de maíz, la harina común, el azúcar, el polvo de hornear y la sal en un tazón grande.
3. Mezcle la leche, la mantequilla derretida y los huevos en un tazón por separado.
4. Revuelva la mezcla de la leche en la mezcla de la harina hasta combinar.
5. Agregue las moras azules y revuelva para que se incorporen.
6. Transfiera la masa al molde preparado.
7. Hornee hasta dorar y que al insertar un cuchillo en el centro salga limpio, 35 min - 45 min.
8. Revise el pan de maíz a mitad de la cocción y cúbralo con papel de aluminio si la parte superior se dora muy rápido.

Deje enfriar el pan de maíz en el molde durante 20 min antes de cortarlo.

DESAYUNOS



Papas al horno para almuerzo

6 papas russet de tamaño pequeño a mediano
1 cucharada de aceite vegetal
Sal y pimienta
170 g de crème fraîche o crema ácida
6 rebanadas de salmón ahumado
Eneldo fresco para adornar

Rinde 6 porciones

TIEMPO DE PREPARACIÓN (COOK TIME): 35 min - 45 min

Precaliente la Freidora de Aire (Air Fryer) Gourmia® en FREÍR (AIR FRY) a 200 °C / 400 °F

1. Cubra las papas con el aceite y sazónelas con sal y pimienta.
2. Coloque las papas en la cesta de la freidora y cocínelas durante 35 min - 45 min o hasta que las papas estén bien cocidas.
3. Deje que las papas se enfríen durante 5 min.
4. Haga un pequeño corte a lo largo de la parte superior de cada papa y apriete para abrir ligeramente.
5. Cubra cada papa con 2 cucharadas de crème fraîche, una rebanada de salmón ahumado y un poco de eneldo fresco.

DESAYUNOS



Trenzas de Canela

250 g de harina común
1 cucharada de polvo de hornear
½ cucharadita de sal kosher
110 g de mantequilla fría sin sal, cortada en cubos de 6 mm
185 mL de leche

*Su mezcla favorita para panecillo (mezcle según las instrucciones del paquete) o puede comprar pan estilo croissant para una versión más rápida, en cuyo caso debe saltar al paso #5 de las instrucciones.

4 cucharadas de mantequilla sin sal derretida
30 g de azúcar mezclada con 1 cucharadita de canela molida

Rinde 16 panecillos

TIEMPO DE PREPARACIÓN (COOK TIME): 6 min - 8 min

Pre caliente la Freidora de Aire (Air Fryer) Gourmia® en FREÍR (AIR FRY) a 190 °C / 375 °F

1. En un tazón para mezclar grande, tamice la harina, el polvo para hornear y la sal.
2. Mezcle los cubos de mantequilla fría con la harina utilizando un tenedor o un mezclador de masa hasta que la mezcla tenga una apariencia de migas gruesas.
3. Añada lentamente la leche a la mezcla de harina mientras remueve con un tenedor hasta que se forme una masa blanda (puede que no necesite usar toda la leche).
4. Coloque la masa sobre una superficie ligeramente enharinada.
5. Extienda la masa con un rodillo para formar un rectángulo de aproximadamente 15 cm x 41 cm, y 6 mm de grosor.
6. Utilice una brocha para cubrir la masa con mantequilla derretida y espolvoréela uniformemente con la mezcla de azúcar y canela.
7. Corte la masa en 16 tiras de 2.5 cm x 15 cm.
8. Sujete ambos extremos y tuerza 3 veces cada tira.
9. Coloque las piezas en la cesta de la freidora con una distancia de 2.5 cm entre ellas y cocínelas durante 6 min - 8 min o hasta que estén doradas.

Repita el procedimiento hasta que todas las trenzas estén cocidas.

DESAYUNOS



Hojaldres de queso crema y guayaba

1 huevo batido con 1 cucharada de agua
1 hoja de pasta de hojaldre congelado (225 g),
descongelado
Harina común para extender la pasta
170 g de pasta de guayaba cortada en
8 cuadritos u 8 cucharadas de mermelada de fresa
8 cucharadas de queso crema ablandado
2 cucharadas de azúcar granulado o turbinado

Rinde 6 hojaldres

TIEMPO DE PREPARACIÓN (COOK TIME): 8 min - 12 min

Precaliente la Freidora de Aire (Air Fryer) Gourmia® en
HORNEAR (BAKE) a 190 °C / 375 °F

1. Despliegue la hoja de pasta y use una pequeña cantidad de harina para extender la pasta en un rectángulo de 25 cm x 38 cm.
2. Corte la pasta en 6 cuadrados de 13 cm.
3. Ponga una cucharada de queso crema en el centro de cada cuadro de pasta y cúbralo con un cubito de guayaba (o una cucharada de mermelada de fresa).
4. Unte los bordes de los cuadros de pasta con una pequeña cantidad de la mezcla de huevo.
5. Doble la pasta por la mitad cubriendo el relleno para formar un triángulo.
6. Prese los bordes con la ayuda de un tenedor para sellar la pasta.
7. Unte los hojaldres rellenos con la mezcla de huevo y espolvoree con un poco de azúcar.
8. Rocíe la cesta de la freidora de aire y la bandeja con aceite de cocina en aerosol.
9. Coloque los hojaldres en la cesta con una distancia de 2.5 cm.
10. Cocine durante 8 min - 12 min o hasta que se doren.

DESAYUNOS



Panecillos de soda irlandeses

250 g de harina común
4 cucharaditas de polvo de hornear
50 g de azúcar
¼ de cucharadita de sal kosher
6 cucharadas de mantequilla fría sin sal, cortada en trozos
½ cucharadita de semillas enteras de comino
40 g de pasas
160 mL de suero de leche o de leche entera
1 huevo grande

Rinde 8-10 panecillos

TIEMPO DE PREPARACIÓN (COOK TIME): 10 min - 15 min

Precalente la Freidora de Aire (Air Fryer) Gourmia® en HORNEAR (BAKE) a 190 °C / 375 °F

1. En un procesador de alimentos, coloque la harina, el polvo de hornear, la sal y el azúcar, pulse unas cuantas veces hasta mezclar.
2. Añada la mantequilla y pulse 7-10 veces hasta que la mantequilla esté completamente distribuida, la mezcla debe tener un aspecto arenoso (la masa puede hacerse a mano usando dos tenedores para mezclar la mantequilla en la mezcla de harina).
3. Traslade la mezcla a un tazón grande.
4. En un tazón pequeño, bata la leche y el huevo, guarde 2 cucharadas para untar los panes justo antes de hornearlos.
5. Vierta el resto de la mezcla de leche y los huevos en el tazón con los ingredientes secos.
6. Añada las semillas de comino y las pasas al tazón.
7. Revuelva con una espátula hasta que se forme una masa áspera.
8. Coloque la masa en una superficie ligeramente enharinada y amase brevemente hasta que se pueda formar una bola (no amase demasiado la masa o los panes se harán duros).
9. Extienda la masa con un rodillo hasta que tenga aproximadamente 2.5 cm de grosor.
10. Utilice un cortador de galletas redondo de 6 cm, corte los círculos y vuelva a extender según sea necesario para usar toda la masa.
11. Unte la parte superior de los panes con el huevo reservado.
12. Coloque los panecillos en la cesta de la freidora de aire dejando una separación de 1 cm y cocínelos en tandas si es necesario.
13. Hornee los panecillos durante 10 min - 15 min o hasta que la parte superior esté dorada.

DESAYUNOS



Bizcocho de café y crema ácida

Bizcocho:

110 g de mantequilla sin sal, ablandada
100 g de azúcar
1 huevo grande
60 g de crema ácida
½ cucharadita de extracto de vainilla
125 g de harina común
½ cucharadita de sal kosher
½ cucharadita de polvo de hornear
¼ de cucharadita de bicarbonato de sodio

Cubierta:

120 g de nueces pecanas picadas
1 cucharadita de canela molida
50 g de azúcar moreno

Rinde para un bizcocho redondo de 20 cm
TIEMPO DE PREPARACIÓN (COOK TIME): 30 min - 35 min

Precaliente la Freidora de Aire (Air Fryer) Gourmia® en HORNEAR (BAKE) a 160 °C / 325 °F

1. Engrase ligeramente un molde de metal de 20 cm.
2. Mezcle los ingredientes para la cubierta en un tazón y reserve.
3. En un tazón grande mezcle la mantequilla y el azúcar hasta que esté suave y esponjosa.
4. Añada el huevo y mezcle, luego añada la crema ácida y la vainilla y vuelva a mezclar.
5. En un tazón por separado, revuelva la harina, el bicarbonato de sodio y el polvo de hornear.
6. Añada los ingredientes secos a la mezcla de la mantequilla y mézclelos hasta que se incorporen.
7. Coloque la mitad de la masa en el molde preparado y alise hasta obtener una capa uniforme en el fondo.
8. Espolvoree la mitad de la mezcla para cubierta sobre la masa.
9. Coloque la masa restante en la parte superior y alise para formar una capa uniforme.
10. Espolvoree el resto de la mezcla para cubierta sobre la masa.
11. Coloque el molde en la cesta de la freidora y cocine durante 30 min - 35 min o hasta que se haya cocido por completo.
12. Revise el pan a mitad de la cocción y cúbralo con papel de aluminio si la parte superior se dora muy rápido.

Deje enfriar durante 10 min antes de servir.

PLATOS FUERTES



Tostadas de pollo

250 g de pollo cocido rostizado, desmenuzado
120 g de salsa roja para enchiladas
12 tortillas de maíz o de harina pequeñas
90 g de queso fresco desmenuzado o queso mozzarella
60 g de crema mexicana o crema ácida
1 aguacate en rebanadas

Rinde 4 porciones

TIEMPO DE PREPARACIÓN (COOK TIME): 5 min - 8 min

Precaliente la Freidora de Aire (Air Fryer) Gourmia® en ASAR (ROAST) a 190 °C / 375 °F

1. Mezcle el pollo y la salsa para enchiladas.
2. Coloque las tortillas en una sola capa sobre una tabla para cortar.
3. Divida la mezcla de pollo en partes iguales sobre las tortillas.
4. Repita con el queso.
5. Rocíe la cesta de la freidora de aire y la bandeja con aceite de cocina en aerosol.
6. Cocine las tortillas de cuatro en cuatro hasta que se calienten y estén crujientes, aproximadamente 8 min.
7. Repita con las tortillas restantes.
8. Cubra cada tostada con un poco de la crema y unas cuantas rebanadas de aguacate.

PLATOS FUERTES



Pollo con naranja y aceitunas

4 pechugas de pollo sin piel y sin hueso
1 cucharada de aceite de oliva
Sal kosher y pimienta molida
190 g de aceitunas verdes grandes sin hueso

Marinada:

240 mL de jugo de naranja
120 mL de vino blanco
1 cucharada de aceite de oliva
2 cucharaditas de ajo finamente picado
2 cucharaditas de mejorana fresca o tomillo picado
½ cucharadita de sal kosher
½ cucharadita de semilla de hinojo molido grueso
¼ de cucharadita de pimienta negra molida
¼ de cucharadita de hojuelas de pimiento rojo triturado

Rinde 4 porciones / TIEMPO DE PREPARACIÓN (COOK TIME):
15 min (más 1 hora adicional para el marinado)

Precaliente la Freidora de Aire (Air Fryer) Gourmia® en FREÍR (AIR FRY) a 190 °C / 375 °F

1. En un tazón grande, mezcle todos los ingredientes de la marinada.
2. Retire la mitad de la marinada y reserve.
3. Añada el pollo al tazón con el resto de la marinada.
4. Cubra y marine durante 1 hora en el refrigerador.
5. Retire el pollo de la marinada y séquelo con toallas de papel.
6. Rocíe la cesta de la freidora de aire y la bandeja con aceite de cocina en aerosol.
7. Coloque el pollo en la cesta de la freidora y cocínelo por 15 min o hasta que el pollo se cocine por completo.

Mientras se cocina el pollo:

8. Añada la marinada reservada y las aceitunas a una pequeña cacerola.
9. Hierva.
10. Baje la temperatura y cocine a fuego lento durante 5 min.
11. Retire el pollo de la cesta de la freidora de aire y colóquelo en un plato para servir, añada la salsa de aceitunas y naranja sobre el pollo.

PLATOS FUERTES



Rollos de bistec glaseados

Rollos:

- 8 filetes finos de solomillo o bistec de falda, de aproximadamente 8 cm x 15 cm y no más de 6 mm de espesor
- 1 cebolla roja mediana, cortada a la mitad y en tiras finas
- 1 pimiento rojo, cortado por la mitad y rebanado en tiras finas
- 1 pimiento verde, cortado por la mitad y rebanado en tiras finas
- 1 calabacita chica, cortada por la mitad y rebanada en tiras finas
- 60 mL de aceite de oliva
- ½ cucharadita de romero fresco finamente picado
- Sal kosher y pimienta negra molida

Glaseado:

- 180 mL de vinagre balsámico
- 60 mL de caldo de carne
- 2 cucharaditas de azúcar moreno
- 1 diente de ajo grande picado
- 1 ramita de romero fresco

Rinde 4 porciones

TIEMPO DE PREPARACIÓN (COOK TIME): 8 min - 10 min

Precaliente la Freidora de Aire (Air Fryer) Gourmia® en FREÍR (AIR FRY) a 200 °C / 400 °F

Para hacer el glaseado:

1. Mezcle todos los ingredientes en una pequeña cacerola.
2. Ponga a hervir y reduzca el fuego a bajo.
3. Cocine a fuego lento hasta que el glaseado se espese a una consistencia de almíbar, aproximadamente unos 5 min.
4. Retire del fuego.
5. Viértalo en un tazón para servir, reservando ¼ del glaseado para los rollos.

Para hacer los rollos:

1. Cubra cada lado de los bistecs con un poco de aceite de oliva.
2. Espolvóreelos con sal, pimienta negra y romero.
3. Coloque algunas tiras de vegetales verticalmente en un extremo de cada filete de bistec, de modo que una vez enrollados, el extremo de los vegetales sobresalga de cada extremo del rollo de bistec.
4. Enrolle y asegure con un palillo.
5. Repita para cada rollo de bistec.
6. Coloque los rollos en la cesta de la freidora y cocínelos durante 5 min.
7. Abra la cesta y cubra cada rollo con un poco del glaseado reservado.
8. Continúe cocinando durante 3 min - 5 min más o hasta obtener el término de cocción deseado.
9. Retire los palillos y sirva con glaseado adicional a un costado.

PLATOS FUERTES



Dumplings

450 g de carne de cerdo o de carne molida de res
115 g de castañas de agua finamente picadas
3 cucharadas de pan rallado estilo panko
1 cucharada de salsa de soya
1 cucharadita de aceite de ajonjolí
1 cucharadita de jengibre rallado o finamente picado
1 cucharadita de ajo rallado o finamente picado
1 cebollín grande picado
1 huevo ligeramente batido
½ cucharadita de pimienta negra

Rinde 4 porciones

TIEMPO DE PREPARACIÓN (COOK TIME): 10 min - 12 min

Precaliente la Freidora de Aire (Air Fryer) Gourmia® en FREÍR (AIR FRY) a 200 °C / 400 °F

1. Mezcle todos los ingredientes.
2. Forme bolitas de 4 cm
3. Rocíe la cesta de la freidora de aire y la bandeja con aceite de cocina en aerosol.
4. Cocine durante 10 min - 12 min o hasta que esté bien cocido, cocinando en tandas si es necesario.

Sirva sobre fideos o arroz.

PLATOS FUERTES



Chuletas de cordero a la menta

4 chuletas de costilla de cordero con hueso

Marinada:

25 g de menta finamente picada

20 g de perejil finamente picado

180 mL de aceite de oliva

60 mL de jugo de limón

2 cucharadas de ajo finamente picado

½ cucharadita de sal kosher

¼ de cucharadita de pimienta negra molida

Rinde 4 porciones / TIEMPO DE PREPARACIÓN (COOK TIME):
15 min (más 1 hora adicional para el marinado)

Precaliente la Freidora de Aire (Air Fryer) Gourmia® en FREÍR (AIR FRY) a 200 °C / 400 °F

1. En un tazón lo suficientemente grande como para contener las chuletas de cordero, mezcle todos los ingredientes de la marinada.
2. Retire la mitad de la marinada y reserve.
3. Añada las chuletas de cordero al resto de la marinada en el tazón y mezcle hasta cubrir las uniformemente.
4. Cubra y marine durante 1 hora en el refrigerador.
5. Retire las chuletas de cordero de la marinada sacudiendo cualquier exceso.
6. Coloque las chuletas de cordero en la cesta de la freidora y cocínelas durante 12 min - 15 min o hasta que estén cocidas, volteándolas a mitad del tiempo de cocción.

Sirva con la marinada reservada.

PLATOS FUERTES



Salmón con corteza de ajonjolí

4 filetes de salmón sin piel y sin espinas de aproximadamente 170 g cada uno
2 cucharadas de mantequilla sin sal ablandada
2 cucharaditas de salsa de soya
1 cucharada de semillas de ajonjolí sin tostar, blancas o negras, o combinadas.

Rinde 4 porciones

TIEMPO DE PREPARACIÓN (COOK TIME): 8 min - 10 min

Precaliente la Freidora de Aire (Air Fryer) Gourmia® en FREÍR (AIR FRY) a 200 °C / 400 °F

1. Mezcle la mantequilla y la salsa de soya hasta formar una mezcla uniforme.
2. Unte $\frac{1}{4}$ de la mezcla de mantequilla en cada filete de salmón.
3. Espolvoree con semillas de ajonjolí presionando suavemente para hacer que las semillas de ajonjolí se adhieran.
4. Coloque el salmón en la cesta de la freidora de aire.
5. Cocine durante 8 min - 10 min o hasta que el salmón esté bien cocido.

VEGETALES



Gratinado de coliflor y eneldo

2 huevos
520 g de queso ricotta de leche entera
100 g de queso gruyere o suizo, rallado
5 g de eneldo fresco picado
10 g de perejil fresco picado
1 cucharadita de cebolla en polvo
¼ de cucharadita de sal kosher
¼ de cucharadita de pimienta negra
1 paquete (450 g) de floretes de coliflor congelados, descongelados y secos o 450 g de coliflor fresca al vapor o cocida en el microondas durante 5 min

Cubierta:

60 g de pan rallado estilo panko
4 cucharadas de mantequilla sin sal derretida
½ cucharadita de ajo en polvo

Rinde para un molde redondo de 20 cm
TIEMPO DE PREPARACIÓN (COOK TIME): 25 min - 35 min

Precaliente la Freidora de Aire (Air Fryer) Gourmia® en HORNEAR (BAKE) a 176 °C / 350 °F

1. Engrase ligeramente un molde de metal de 20 cm
2. En un tazón grande mezcle los huevos, el queso ricotta, el queso rallado, el eneldo, el perejil, la cebolla en polvo, la sal y la pimienta.
3. Agregue la coliflor y revuelva.
4. Coloque en el molde para hornear preparado.
5. Mezcle los ingredientes para la cubierta y con una cuchara vierta sobre el gratinado.
6. Coloque el molde en la cesta de la freidora y cocine durante 25 min - 35 min o hasta que esté listo.
7. Revise el gratinado a mitad de la cocción y cubra con papel de aluminio si la parte superior se dora muy rápido.

Déjelo enfriar durante 10 minutos antes de servir.

VEGETALES



Brócoli con ajo y chile

340 g de floretes de brócoli frescos o congelados (si se usan congelados, descongele y escurra bien)
1 cucharada de aceite de oliva
1 chile rojo o verde picante fresco (jalapeño, fresno o similar), cortado en rodajas de 6 mm de grosor o
½ cucharadita de hojuelas de chiles secos triturados
2 dientes de ajo medianos cortados en rebanadas
½ cucharadita de sal
¼ de cucharadita de pimienta negra

Rinde 4 porciones / TIEMPO DE PREPARACIÓN (COOK TIME): 15 min para los brócolis frescos y 10 min para los congelados (descongelados)

Precaliente la Freidora de Aire (Air Fryer) Gourmia® en FREÍR (AIR FRY) a 190 °C / 375 °F

1. Mezcle todos los ingredientes en un tazón grande.
2. Coloque el brócoli en la cesta de la freidora de aire manteniendo una sola capa.
3. Cocine durante 10 min - 15 min o hasta que el brócoli esté cocido y bien dorado.

*Agite la cesta a mitad de la cocción para hacer que el brócoli se dore uniformemente.

VEGETALES



Calabaza glaseada con maple

560 g de calabaza mantequilla pelada y cortada en cubos de 2.5 cm
1 cucharada de jarabe de maple
2 cucharaditas de aceite de oliva o vegetal
½ cucharadita de sal kosher
¼ de cucharadita de pimienta negra

Rinde 4 porciones

TIEMPO DE PREPARACIÓN (COOK TIME): 12 min - 15 min

Precaliente la Freidora de Aire (Air Fryer) Gourmia® en FREÍR (AIR FRY) a 200 °C / 400 °F

1. En un tazón grande, mezcle todos los ingredientes hasta que la calabaza esté cubierta uniformemente con aceite y jarabe de maple.
2. Rocíe la cesta de la freidora de aire y la bandeja con aceite de cocina en aerosol.
3. Coloque la calabaza en la cesta de la freidora de aire en una capa uniforme.
4. Cocine durante 12 min - 15 min o hasta que la calabaza se dore y se cocine por completo.

VEGETALES



Gajos de papa al pesto

4 papas russet medianas cortadas en gajos de 2.5 cm de grosor
130 g de pesto (hecho en casa o comprado), dividido
¼ de cucharadita de pimienta negra

Rinde 4 porciones

TIEMPO DE PREPARACIÓN (COOK TIME): 12 min - 15 min

Precaliente la Freidora de Aire (Air Fryer) Gourmia® en FREÍR (AIR FRY) a 200 °C / 400 °F

1. En un tazón grande mezcle las papas con 65 g de pesto y la pimienta negra hasta que las papas estén cubiertas uniformemente.
2. Rocíe la cesta de la freidora de aire y la bandeja con aceite de cocina en aerosol.
3. Coloque las papas en la cesta de la freidora de aire en una capa uniforme.
4. Cocine durante 12 min - 15 min o hasta que las papas se doren y se cocinen por completo.
5. Sirva con el pesto restante a un lado para aderezo.

*Agite la cesta a mitad de la cocción para hacer que las papas se doren uniformemente.

VEGETALES



Ajos asados

- 1 cabeza de ajo
- 2 cucharaditas de aceite de oliva o vegetal

Rinde para 1 cabeza de ajo

TIEMPO DE PREPARACIÓN (COOK TIME): 25 min - 30 min

Precaliente la Freidora de Aire (Air Fryer) Gourmia® en FREÍR (AIR FRY) a 190 °C / 375 °F

1. Corte la parte superior de la cabeza de ajo y rocíe con aceite.
2. Envuelva en papel de aluminio.
3. Coloque el ajo en la cesta de la freidora de aire.
4. Cocine durante 25 min - 30 min o hasta que el ajo esté muy suave y dorado.
5. Desenvuelva y déjelo reposar hasta que se enfríe lo suficiente para manipularlo.
6. Para extraer los dientes de ajo asado, apriete desde la parte inferior del diente hacia arriba.

Utilícelo en salsas, aderezos, marinadas, con verduras o para el pan de ajo.

VEGETALES



Zanahorias asadas sencillas

8 zanahorias frescas de tamaño mediano, peladas y cortadas a lo largo por la mitad
1 cucharada de aceite de oliva
1 cucharada de hierbas frescas ó 1 cucharadita de hierbas secas (tomillo, eneldo, mejorana, etc.)
½ cucharadita de ajo o cebolla en polvo
½ cucharadita de sal
¼ de cucharadita de pimienta negra

Rinde 4 porciones

TIEMPO DE PREPARACIÓN (COOK TIME): 15 min

Precaliente la Freidora de Aire (Air Fryer) Gourmia® en FREÍR (AIR FRY) a 200 °C / 400 °F

1. Mezcle todos los ingredientes en un tazón grande.
2. Coloque las zanahorias en la cesta de la freidora de aire manteniendo una sola capa.
3. Cocine durante 15 min o hasta que las zanahorias estén cocidas y doradas.

*Agite la cesta a mitad de la cocción para hacer que las zanahorias se doren uniformemente.

APERITIVOS



Dátiles envueltos en tocino

24 dátiles grandes sin hueso
24 nueces pecanas
8 rebanadas de tocino cortadas en tercios
115 g de queso manchego (o un queso que se derrita bien como el cheddar), cortado en 24 rectángulos pequeños
24 palillos de madera

Rinde para 24 dátiles, 6 porciones
TIEMPO DE PREPARACIÓN (COOK TIME): 8 min - 12 min

Precaliente la Freidora de Aire (Air Fryer) Gourmia® en FREÍR (AIR FRY) a 190 °C / 375 °F

1. Abra cuidadosamente el dátil, lo suficiente para rellenarlo con un trozo de queso y una nuez, debe tener una abertura donde se quitó el hueso.
2. Envuelva cada dátil con un trozo de tocino.
3. Asegure con un palillo.
4. Coloque los dátiles en la cesta de la freidora de aire.
5. Cocine durante 8 min - 12 min o hasta que el tocino esté cocido y un poco crujiente.
6. Retire los palillos antes de servir.

APERITIVOS



Aros de cebolla a la barbacoa

60 g de harina común
2 cucharaditas de sazónador BBQ
120 mL de suero de leche o de leche entera
1 huevo
120 g de pan rallado estilo panko
1 cebolla amarilla grande, cortada en rodajas de 1 cm
de grosor y separada en aros
Aderezo ranchero para servir (opcional)

Rinde 4 porciones

TIEMPO DE PREPARACIÓN (COOK TIME): 8 min - 10 min

Precaliente la Freidora de Aire (Air Fryer) Gourmia® en FREÍR (AIR FRY) a 200 °C / 400 °F

1. En una cacerola poco profunda, mezcle la harina con el sazónador BBQ.
2. En una cacerola aparte, bata el huevo junto con el suero de leche.
3. Coloque el panko en otro recipiente por separado.
4. Prepare por tandas, sumerja los aros de cebolla en la harina sazonada, luego en la mezcla de huevo y por último en el panko.
5. Rocíe la cesta de la freidora de aire y la bandeja con aceite de cocina en aerosol.
6. Coloque los aros de cebolla que quepan en una sola capa en la cesta de la freidora de aire y rocíe con un poco de aceite de cocina en aerosol.
7. Cocine en tandas si es necesario.
8. Cocine los aros de cebolla durante 8 min - 10 min hasta que se doren.

Sirva con aderezo ranchero si desea.

APERITIVOS



Bollos de ajo con mantequilla

450 g de masa para pizza, comprada en la tienda o hecha en casa
120 g de mantequilla derretida sin sal, dividida
2 cucharaditas de ajo picado
2 cucharaditas de perejil fresco picado
2 cucharaditas de queso parmesano

Rinde para un molde redondo de 20 cm

TIEMPO DE PREPARACIÓN (COOK TIME): 20 min - 30 min
(más 35 min - 45 min de tiempo adicional para esponjar)

Precaliente la Freidora de Aire (Air Fryer) Gourmia® en HORNEAR (BAKE) a 190 °C / 375 °F

1. Rocíe un molde redondo de metal de 20 cm con aceite de cocina en aerosol.
2. Divida la masa en 8 piezas iguales.
3. Forme una pelota con cada pieza y coloque el lado liso hacia arriba sobre el molde preparado.
4. Unte con la mitad de la mantequilla derretida.
5. Cubra y deje que esponje hasta el doble de su tamaño durante 35 min - 45 min.
6. Descubra y hornee durante 15 min.
7. Retire de la freidora de aire y unte la parte superior con la mantequilla restante y espolvoree con ajo, perejil y queso parmesano.
8. Vuelva a colocar en la freidora y continúe cocinando hasta que los bollos estén cocidos y la parte superior esté dorada, aproximadamente durante 5 min - 10 min adicionales.

APERITIVOS



Frituras de cangrejo

225 g de palitos de carne imitación cangrejo cuidadosamente cortados en tiras largas y bien secados

1 cucharada de aceite vegetal

1 cucharada de sazónador estilo old bay

Rinde 8 porciones

TIEMPO DE PREPARACIÓN (COOK TIME): 8 min - 12 min

Precaliente la Freidora de Aire (Air Fryer) Gourmia® en FREÍR (AIR FRY) a 190 °C / 375 °F

1. Coloque las tiras de cangrejo en un tazón grande.
2. Vierta el aceite sobre el cangrejo y mezcle suavemente.
3. Espolvoree el sazónador sobre el cangrejo y revuelva para cubrir uniformemente.
4. Rocíe la cesta de la freidora de aire y la bandeja con aceite de cocina en aerosol.
5. Coloque el cangrejo en una sola capa en la cesta, cocinándolo en dos tandas si es necesario.
6. Cocine durante 8 min - 12 min o hasta que las tiras de cangrejo estén crujientes.

Enfríe por completo antes de servir.

APERITIVOS



Rangoon de cangrejo

225 g de queso crema o queso crema con cebollín, ablandado

1 cebolleta finamente picada (omitir si se usa queso crema con cebollín)

170 g de carne de cangrejo o palitos de carne imitación cangrejo (si usa palitos, córtelos en trozos de 6 mm)

1 paquete de envolturas de wonton

Aceite vegetal

Rinde aproximadamente 36 rangoons, 12 porciones
TIEMPO DE PREPARACIÓN (COOK TIME): 8 min - 10 min

Precaliente la Freidora de Aire (Air Fryer) Gourmia® en FREÍR (AIR FRY) a 200 °C / 400 °F

1. Mezcle el queso crema, la cebolleta y la carne de cangrejo.
 2. Humedezca los bordes exteriores de cada envoltura con un poco de agua.
 3. Coloque unos 2 cucharaditas del relleno en el centro de cada envoltura.
 4. Doble por la mitad en un triángulo y presione suavemente los bordes para sellar.
 5. Unte ambos lados de cada triángulo con el aceite y distribúyalos en una sola capa en la cesta de la freidora de aire.
 6. Cocine durante 8 min - 10 min o hasta que estén dorados y crujientes.
- Repita el procedimiento hasta que todos los rangoons de cangrejo estén cocidos.

APERITIVOS



Alitas picantes con curry rojo

905 g de alas de pollo, separadas en blanquetas y alones

75 g de salsa agridulce o salsa para pato

2 cucharaditas de pasta de curry rojo tailandés (normalmente se vende en latas pequeñas)

1 cucharadita de salsa de soya

1 diente de ajo mediano picado

1 cebolleta rebanada finamente para adornar

Rinde 2 porciones

TIEMPO DE PREPARACIÓN (COOK TIME): 20 min - 25 min

Precaliente la Freidora de Aire (Air Fryer) Gourmia® en FREÍR (AIR FRY) a 176 °C / 350 °F

1. En un tazón grande mezcle la salsa agridulce, la pasta de curry rojo, la salsa de soya y el ajo.
2. Añada las alitas al tazón y mézclelas hasta que estén cubiertas uniformemente de salsa.
3. Rocíe la cesta de la freidora de aire y la bandeja con aceite de cocina en aerosol.
4. Coloque las alitas en la cesta de la freidora de aire asegurándose de mantenerlas en una sola capa (cocine las alitas en dos tandas si es necesario).
5. Cocine durante 20 min - 25 min o hasta que las alitas se cocinen por completo.
6. Adorne con las cebolletas rebanadas.

POSTRES



Diamantes de chabacano y almendras

140 g de pasta de almendras envasada,
desmenuzada
¼ de cucharadita de cardamomo molido
½ cucharadita de sal kosher
150 g de azúcar
225 g de mantequilla sin sal, ablandada
1 huevo grande
1 cucharadita de extracto de almendra
155 g de harina común
160 g de mermelada de chabacano
80 g de almendras crudas en rebanadas

Rinde para un molde redondo de 20 cm
TIEMPO DE PREPARACIÓN (COOK TIME): 25 min - 35 min

Precaliente la Freidora de Aire (Air Fryer) Gourmia® en HORNEAR (BAKE) a 160 °C / 325 °F

1. Forre un molde de metal de 20 cm con papel para hornear, dejando unos 5 cm de saliente a cada lado.
2. Rocíe con aceite de cocina en aerosol y reserve.
3. En un procesador de alimentos, muele la pasta de almendras hasta que se reduzca a migajas.
4. Añada el cardamomo, la sal y el azúcar, pulse hasta mezclar bien.
5. Añada el huevo y procese hasta lograr una textura uniforme.
6. Añada el extracto de almendra y la harina, pulse hasta mezclar bien.
7. Esparza la masa de manera uniforme en el fondo del molde preparado.
8. Esparza la conserva de chabacano uniformemente sobre la masa.
9. Espolvoree las almendras uniformemente sobre la mermelada de chabacano.
10. Hornee durante 25 min - 35 min, hasta que las almendras estén doradas, y la base de la galleta esté lista.
11. Revise la galleta a mitad de la cocción y cubra con papel de aluminio si la parte superior se dora muy rápido.
12. Retire del horno y deje enfriar por completo.
13. Utilice el papel para hornear para levantarlo del molde y colocarlo en una tabla para cortar.
14. Corte en 16 diamantes iguales.

POSTRES



Galletas de mantequilla

225 g de mantequilla sin sal, ablandada
100 g de azúcar
½ cucharadita de sal kosher
250 g de harina común

Rinde para un molde redondo de 20 cm
TIEMPO DE PREPARACIÓN (COOK TIME): 20 min - 30 min

Precaliente la Freidora de Aire (Air Fryer) Gourmia® en HORNEAR (BAKE) a 160 °C / 325 °F

1. En el tazón de una batidora de pedestal equipada con el batidor plano, bata la mantequilla, la sal y el azúcar hasta obtener una mezcla ligera y esponjosa.
2. Agregue poco a poco y bata la harina.
3. Presione la masa en un molde de metal sin engrasar.
4. Pinche la masa por todas partes con un tenedor.
5. Hornee en la freidora de aire precalentada durante 20 min - 30 min hasta que se dore.
6. Revise a mitad de la cocción y cubra con papel de aluminio si la parte superior se dora muy rápido.
7. Corte en barras o triángulos mientras esté caliente.

POSTRES



Pastel fácil de chocolate

155 g de harina común
200 g de azúcar granulado
35 g de cacao en polvo sin endulzar
 $\frac{3}{4}$ de cucharadita de bicarbonato de sodio
 $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal kosher
235 mL de agua fría
80 mL de aceite vegetal
1 cucharadita de extracto de vainilla
1 cucharadita de vinagre de sidra de manzana o vinagre blanco
2 cucharadas de chispas de chocolate semiamargo
Azúcar glas para espolvorear la parte superior del pastel

Rinde para un pastel redondo de 20 cm
TIEMPO DE PREPARACIÓN (COOK TIME): 20 min - 30 min

Precaliente la Freidora de Aire (Air Fryer) Gourmia® en HORNEAR (BAKE) a 160 °C / 325 °F

1. Rocíe un molde redondo de metal de 20 cm con aceite de cocina en aerosol.
2. En un tazón grande, mezcle todos los ingredientes en el orden listado.
3. Vierta la mezcla del pastel en el molde preparado y distribuya uniformemente, alisando la parte superior.
4. Hornee en la freidora de aire precalentada durante 20 minutos o hasta que el centro del pastel se cocine por completo.
5. Revise el pan a mitad de la cocción y cúbralo con papel de aluminio si la parte superior se dora muy rápido.
6. Deje enfriar por completo antes de espolvorear con azúcar glas.

POSTRES



Pastel de polenta y aceite de oliva

3 huevos grandes
150 g de azúcar
120 mL de aceite de oliva (use el de sabor suave para un sabor sutil o el extra virgen para un sabor de aceite de oliva más concentrado)
120 mL de leche entera
½ cucharadita de extracto de vainilla
1 cucharada de cáscara de limón rallada (aproximadamente un limón mediano)
125 g de harina común
75 g de polenta finamente molida (o harina de maíz)
1 ½ cucharaditas de polvo de hornear
½ cucharadita de sal kosher
Azúcar glas para espolvorear la parte superior del pastel

Rinde para un pastel redondo de 20 cm
TIEMPO DE PREPARACIÓN (COOK TIME): 20 min - 30 min

Precaliente la Freidora de Aire (Air Fryer) Gourmia® en HORNEAR (BAKE) a 160 °C / 325 °F

1. Rocíe un molde redondo de metal de 20 cm con aceite de cocina en aerosol.
2. En el tazón de una batidora de pedestal equipada con el batidor plano, bata los huevos y el azúcar 30 segundos en potencia alta.
3. Añada el aceite en un flujo lento y constante, batiendo hasta mezclar.
4. Reduzca la velocidad de la batidora a baja y añada la leche, la vainilla y la ralladura de limón, batiendo hasta mezclar.
5. En un tazón mediano, bata la harina, la polenta (o harina de maíz), el polvo de hornear y la sal.
6. Añada gradualmente la mezcla de harina a la mezcla de huevo, batiendo hasta mezclar.
7. Vierta la masa en un molde preparado.
8. Hornee en la freidora de aire precalentada durante 20 min - 30 min o hasta que el centro del pastel se cocine por completo.
9. Revise el pastel a mitad de la cocción y cúbralo con papel de aluminio si la parte superior se dora muy rápido.
10. Deje enfriar por completo antes de espolvorear con azúcar glas.

POSTRES



Barras de frambuesa y pastel de queso

90 g de migas de galletas graham, simples o de chocolate.

100 g más 1 cucharada de azúcar, dividida

6 cucharadas de mantequilla sin sal derretida

1 cucharadita de ralladura de limón

1 cucharadita de jugo de limón

2 paquetes (225 g cada uno) de queso crema, ablandado

2 huevos

2 cucharadas de mermelada de frambuesa sin semillas, revuelta hasta que no queden grumos

Rinde para un pastel redondo de 20 cm





TIEMPO DE PREPARACIÓN (COOK TIME): 20 min - 30 min

Precaliente la Freidora de Aire (Air Fryer) Gourmia® en HORNEAR (BAKE) a 160 °C / 325 °F

1. Forre un molde de metal de 20 cm con papel de aluminio dejando un excedente por los lados.
2. Mezcle las migajas de galleta graham, 1 cucharada de azúcar y la mantequilla derretida.
3. Presione la mezcla en el fondo del molde y hacia arriba de los costados, hasta un cuarto del molde.
4. Mezcle el queso crema, la ralladura de limón, el jugo de limón y los 100 g de azúcar restante en un tazón grande hasta formar una mezcla uniforme.
5. Añada los huevos y mezcle bien.
6. Vierta sobre la corteza preparada.
7. Coloque la mermelada de frambuesa sobre el relleno y dibuje unas ondas con la punta de un cuchillo sobre la tarta de queso.
8. Hornee durante 20 min o hasta que el centro esté listo.
9. Revise el pastel a mitad de la cocción y cúbralo con papel de aluminio si la parte superior se dora muy rápido.
10. Deje que enfríe por completo.
11. Refrigere al menos 4 horas o preferiblemente durante la noche.
12. Utilice los excedentes de papel de aluminio para retirar el pastel de queso del molde antes de cortarlo en barras.

TABLAS PARA COCINAR CON LA FREIDORA DE AIRE




INGREDIENTE	CANTIDAD	PREPARACIÓN	ACEITE	TEMPERATURA	TIEMPO DE COCCIÓN
VEGETALES					
 Espárragos	1 manojo	Entero, recortado	2 cditas.	200 °C / 400 °F	7 min - 10 min
 Betabel	4 medianas	Enteros, con cáscara	Ninguno	176 °C / 350 °F	45 min - 60 min
 Pimientos (para asar)	4 medianos	Enteros	Ninguno	200 °C / 400 °F	20 min - 25 min
 Brócoli	1 cabeza	Cortado en floretes de 2.5 cm	1 cda.	200 °C / 400 °F	10 min - 12 min
 Coles de bruselas	450 g	Cortadas a la mitad	1 cda.	200 °C / 400 °F	15 min - 20 min
 Calabaza mantequilla	1 chica	Pelada, cortada en cubos de 2.5 cm	1 cda.	200 °C / 400 °F	20 min - 25 min
 Zanahorias	450 g	Peladas, cortadas en trozos de 1 cm	1 cda.	200 °C / 400 °F	13 min - 16 min
 Coliflor	1 cabeza	Cortada en floretes de 2.5 cm	2 cdas.	200 °C / 400 °F	15 min - 20 min
 Maíz	4 elotes	elotes enteros, sin hojas	1 cda.	200 °C / 400 °F	12 min - 15 min
 Ejotes	450 g	Recortados	1 cda.	200 °C / 400 °F	8 min - 10 min
 Col rizada (para hacer frituras)	125 g	En trozos, sin tallos	Ninguno	150 °C / 300 °F	15 min - 20 min
 Setas	450 g	Cortadas a la mitad	1 cda.	200 °C / 400 °F	8 min - 10 min
 Papas, russet	450 g	Cortadas en gajos de 2.5 cm	1 cda.	200 °C / 400 °F	25 min - 30 min
	450 g	Rodajas finas	1 cda.	200 °C / 400 °F	15 min - 20 min
	450 g	Rodajas gruesas	1 cda.	200 °C / 400 °F	25 min - 30 min
	4 enteras (medianas)	Pinchadas con un tenedor	Ninguno	200 °C / 400 °F	35 min - 45 min
 Camote	450 g	Cortados en cubos de 2.5 cm	1 cda.	200 °C / 400 °F	15 min - 20 min
	4 enteros (medianos)	Pinchados con un tenedor	Ninguno	200 °C / 400 °F	35 min - 45 min
 Calabacita	2 medianas	Cortados a lo largo por la mitad, y luego en trozos de 2.5 cm de grosor	1 cda.	200 °C / 400 °F	12 min - 15 min
 Berenjena	1 mediana	Cortada en cuartos a lo largo, luego cortar en rebanadas de 2.5 cm de grosor	1 cda.	200 °C / 400 °F	15 min - 18 min
 Tofu	450 g	Cortado en cubos de 2.5 cm	1 cda.	190 °C / 375 °F	15 min - 18 min






INGREDIENTE	CANTIDAD	PREPARACIÓN	ACEITE	TEMPERATURA	TIEMPO DE COCCIÓN
AVES					
 Pechugas de pollo	2 pechugas (340 g cada una) 2 pechugas (225 g cada una)	Con hueso Sin hueso	Untadas con aceite Untadas con aceite	190 °C / 375 °F 200 °C / 400 °F	20 min - 30 min 15 min - 20 min
 Muslos de pollo	4 muslos (170 g cada uno) 4 muslos (285 g cada uno)	Con hueso Sin hueso	Untadas con aceite Untadas con aceite	190 °C / 375 °F 200 °C / 400 °F	25 min - 35 min 18 min - 25 min
 Alas de pollo	450 g	Blanquetas y alones	1 cda.	200 °C / 400 °F	20 min - 25 min
 Pechuga de pavo	4 chuletas (170 g cada una)	Sin hueso	Untadas con aceite	200 °C / 400 °F	10 min - 12 min

PESCADOS Y MARISCOS

 Pastel de cangrejo	2 tartas (170 g cada una)	Ninguna	Untadas con aceite	190 °C / 375 °F	10 min - 12 min
 Cola de langosta	4 colas (115 g cada una)	Enteras	Ninguno	190 °C / 375 °F	5 min - 8 min
 Filete de salmón	2 filetes (170 g cada uno, 2.5 cm de grosor)	Ninguna	Untados con aceite	200 °C / 400 °F	12 min - 15 min
 Filete de pescado blanco	2 filetes (170 g cada uno)	Ninguna	Untados con aceite	200 °C / 400 °F	10 min - 12 min
 Pez espada	2 filetes (170 g cada uno, 2.5 cm de grosor)	Ninguna	Untados con aceite	200 °C / 400 °F	12 min - 15 min
 Atún	2 filetes (170 g cada uno, 2.5 cm de grosor)	Ninguna	Untados con aceite	200 °C / 400 °F	12 min - 15 min
 Camarones	450 g	Enteros, pelados	1 cda.	190 °C / 375 °F	7 min - 10 min

RES

 Hamburguesas	4 (115 g cada una)	2.5 cm de grosor	Ninguno	200 °C / 400 °F	8 min - 10 min
 Albóndigas	12 (5 cm de grosor)	5 cm de grosor	Ninguno	200 °C / 400 °F	10 min - 15 min
 Filetes	2 filetes (225 g cada uno, 2.5 cm de grosor)	Con hueso	Ninguno	200 °C / 400 °F	15 min - 20 min
	2 filetes (225 g cada uno, 2.5 cm de grosor)	Sin hueso	Ninguno	200 °C / 400 °F	10 min - 15 min

INGREDIENTE	CANTIDAD	PREPARACIÓN	ACEITE	TEMPERATURA	TIEMPO DE COCCIÓN
CERDO Y CORDERO					
 Tocino	6 rebanadas	Ninguna	Ninguno	190 °C / 375 °F	8 min - 10 min
 Chuletas de cordero	2 chuletas de lomo gruesas (170 g cada una)	Con hueso	Untadas con aceite	190 °C / 375 °F	20 min - 25 min
	4 chuletas de costilla de cerdo (115 g cada una)	Sin hueso	Untadas con aceite	200 °C / 400 °F	15 min - 20 min
 Chuletas de cerdo	2 chuletas gruesas con hueso (225 g cada una)	Con hueso	Untadas con aceite	190 °C / 375 °F	20 min - 25 min
	4 chuletas sin hueso (170 g cada una)	Sin hueso	Untadas con aceite	200 °C / 400 °F	15 min - 20 min
 Lomo de cerdo	1 lomo (450 g)	Cortado a la mitad	Untado con aceite	200 °C / 400 °F	20 min - 25 min
 Salchichas	4 salchichas	Enteras	Ninguno	190 °C / 375 °F	8 min - 10 min

ALIMENTOS CONGELADOS

 Tiras de pollo	450 g	Ninguna	Ninguno	200 °C / 400 °F	15 min - 20 min
 Nuggets de pollo	450 g	Ninguna	Ninguno	200 °C / 400 °F	10 min - 12 min
 Filetes de pescado	4 (170 g cada uno, sin empanizar)	Ninguna	Untados con aceite	200 °C / 400 °F	12 min - 18 min
 Palitos de pescado	450 g	Ninguna	Ninguno	200 °C / 400 °F	10 min - 12 min
 Papas a la francesa	450 g	Ninguna	Ninguno	200 °C / 400 °F	20 min - 25 min
 Rollitos de huevo	450 g	Ninguna	Ninguno	200 °C / 400 °F	15 min - 18 min
 Palitos de queso mozzarella	450 g	Ninguna	Ninguno	200 °C / 400 °F	8 min - 10 min
 Dumplings	450 g	Ninguna	Ninguno	190 °C / 375 °F	12 min - 15 min
 Pizza	Tamaño personal	Ninguna	Ninguno	190 °C / 375 °F	10 min - 12 min
 Rollos de pizza	450 g	Ninguna	Ninguno	200 °C / 400 °F	12 min - 15 min
 Camarones	450 g (empanizados)	Ninguna	Ninguno	200 °C / 400 °F	12 min - 15 min
 Bolitas de papa	450 g	Ninguna	Ninguno	200 °C / 400 °F	15 min - 18 min
 Aros de cebolla	450 g	Ninguna	Ninguno	200 °C / 400 °F	10 min - 12 min
 Vegetales congelados	450 g	Ninguna	1 cda.	200 °C / 400 °F	10 min - 15 min

TABLA PARA DESHIDRATAR

INGREDIENTE	PREPARACIÓN	TEMPERATURA	TIEMPO DE DESHIDRATACIÓN
FRUTAS Y VEGETALES			
 Manzanas	Sin el corazón, cortadas en rebanadas de 3 mm	56 °C / 135 °F	7 horas - 8 horas
 Chabacanos	Cortados en rebanadas de 3 mm, sin hueso	56 °C / 135 °F	8 horas - 10 horas
 Plátanos	Sin cáscara, cortados en rebanadas de 3 mm	56 °C / 135 °F	8 horas - 10 horas
 Betabel	Sin cáscara, cortada en rebanadas de 3 mm	56 °C / 135 °F	6 horas - 8 horas
 Hierbas frescas	Lavadas, secadas y sin tallos	56 °C / 135 °F	4 horas
 Jengibre	Cortado en rebanadas de 3 mm	56 °C / 135 °F	6 horas
 Mangos	Pelados, cortados en rebanadas de 3 mm, sin hueso	56 °C / 135 °F	8 horas - 10 horas
 Setas	Cortadas en rebanadas de 6 mm (limpiadas con una toalla de papel)	56 °C / 135 °F	6 horas - 8 horas
 Piña	Pelada, sin centro, cortada en rebanadas de 3 mm	56 °C / 135 °F	8 horas - 10 horas
 Fresas	Cortadas en mitades o rebanadas de 3 mm	56 °C / 135 °F	8 horas - 10 horas
 Tomates	Cortados en rebanadas de 3 mm	56 °C / 135 °F	6 horas - 8 horas
 Tomates, cherry	Cortados a la mitad	56 °C / 135 °F	8 horas - 10 horas
CARNES, AVES Y PESCADO			
 Res	Cortado en filetes de 6 mm, marinados durante la noche	66 °C / 150 °F	8 horas - 10 horas
 Pollo	Cortado en filetes de 6 mm, marinados durante la noche	66 °C / 150 °F	8 horas - 10 horas
 Pavo	Cortado en filetes de 6 mm, marinados durante la noche	66 °C / 150 °F	8 horas - 10 horas
 Salmón	Cortado en filetes de 6 mm, marinados durante la noche	66 °C / 150 °F	5 horas - 7 horas



FREIDORA

Marca: Gourmia - Modelo: GAF698

Especificaciones eléctricas: 120 V~ 60 Hz 1 500 W

Consumo de energía en modo de espera: 0.16 Wh - Consumo de energía en modo de operación: 718.56 Wh

Este aparato se destina para utilizarse en aplicaciones domésticas y aplicaciones similares como: a) Degustaciones en tienda, oficinas y otros ambientes de trabajo. b) En granjas o en cabañas. c) Por huéspedes o por clientes en hoteles, moteles y otros ambientes de tipo residencial y, d) En la cama y en lugares similares que se destinan para desayunar. Si el cordón de alimentación es dañado, éste debe sustituirse por el fabricante, por su agente de servicio autorizado o por el personal calificado con el fin de evitar un peligro.

Advertencia: Este aparato no se destina para utilizarse por personas (incluyendo niños) cuyas capacidades físicas sensoriales o mentales sean diferentes o estén reducidas, o carezcan de experiencia o conocimiento, a menos que dichas personas reciban una supervisión o capacitación para el funcionamiento del aparato por una persona responsable de su seguridad. Los niños deben supervisarse para asegurar que ellos no empleen los aparatos como juguetes. Este aparato no debe sumergirse en agua durante su limpieza.

Importado por: Importadora Primex, S.A. de C.V. Blvd. Magnocentro No. 4, San Fernando La Herradura Huixquilucan, Estado de México C.P. 52765, RFC: IPR-930907-S70, Tel: (55) 5246-5500, www.costco.com.mx

Gourmia

Obtenga recetas y comparta la suyas en [@gourmia](https://www.instagram.com/gourmia)

