

Recetario AIR FRYER



Patatas caseras

- Limpia las patatas frotándolas bajo el grifo.
- Córtales a lo largo en tiras finas de 5x8 mm aprox.
- Sumerja las patatas en agua durante al menos 30 minutos. Secalas bien con papel de cocina.
- Precalienta tu Freidora sin Aceite JOCCA a 200° C.
- Coloca las patatas en la cubeta de la freidora, introdúcela en la freidora y añade una cucharada de aceite. Al menos durante 20 minutos, frie las patatas hasta que estén doradas.
- Abre la cubeta y agita de vez en cuando.
- Servimos en un plato y sazonamos al gusto.

Estarán buenisimas y son el acompañamiento perfecto para cualquier comida.

Otras cantidades:

100 g	20 min aprox.	200°C	Agitar la cubeta
600 g	28 min aprox.		

Ingredientes:

- 600 g. de patatas
- Especies al gusto:
 - Ajo en polvo
 - Pimentón dulce o picante
 - Sal, orégano y pimienta
- 1 cucharada de aceite de oliva

Patatas caseras en gajos

- Precalienta tu Freidora sin Aceite JOCCA a 200° C.
- Limpia las patatas frotándolas bajo el grifo.
- Córtales a lo largo en tiras de 1 cm y medio.
- Sumerge las patatas en agua durante al menos 20 minutos. Sécalas bien con papel de cocina.
- Coloca las patatas en la cubeta de la freidora e introdúcela en tu Freidora sin Aceite JOCCA.
- Al menos durante 20 minutos, frie las patatas hasta que estén doradas.
- Abre la cubeta y agita de vez en cuando.
- Servimos en un plato y sazonamos al gusto.

Estarán deliciosas y son un excelente acompañamiento para un filete de cerdo, o un pollo al horno.

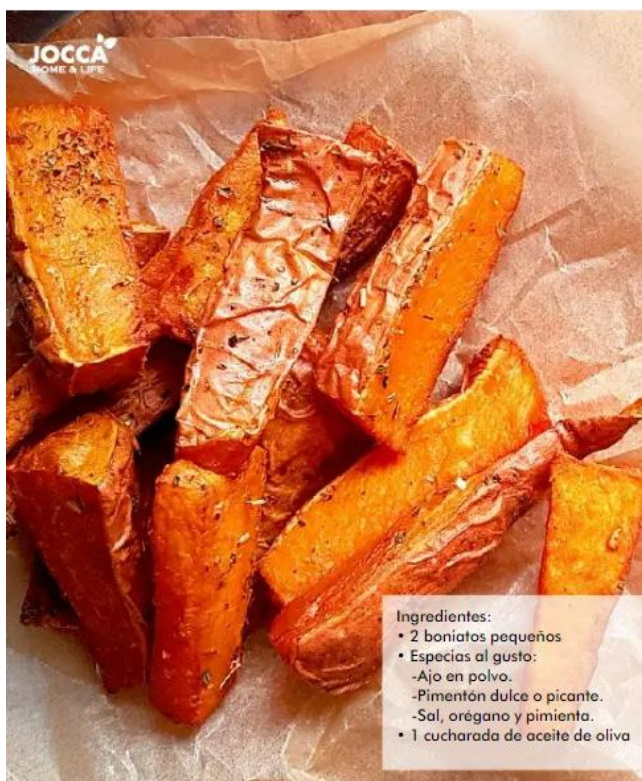
Otras cantidades:

100 g	20 min aprox.	200°C	Agitar la cubeta
600 g	28 min aprox.		



JOCCA
HOME & LIFE

- Ingredientes:
- 600 g. de patatas
 - 1 cucharada de aceite de oliva



Boniato en bastones

- Limpia los boniatos frotándolos bajo el grifo.
- Córtales en bastones 1 cm aproximadamente y colócalos en un bol. Rocíalos con un poco de aceite.
- En una taza: mezclamos el ajo en polvo, el pimentón, la pimienta, orégano. Sobre los bastones de boniato, mezclar y remover para que queden bien sazonados.
- Precalienta tu Freidora sin Aceite JOCCA a 200° C.
- Coloca los bastones de boniato en la cubeta de la freidora, introdúcela en la freidora y añade una cucharada de aceite. Intenta no queden amontonados. Al menos durante 20 minutos, hasta que queden tiernos por dentro y crujientes por fuera.
- Abre la cubeta y agita de vez en cuando.
- Servimos en un plato y sazonamos al gusto.

Estarán buenisimas y son el acompañamiento perfecto para cualquier carne o pescado.

Otras cantidades:

100 g	20 min aprox.	200°C	Agitar la cubeta
600 g	30 min aprox.		

- Ingredientes:
- 2 boniatos pequeños
 - Especies al gusto:
 - Ajo en polvo.
 - Pimentón dulce o picante.
 - Sal, orégano y pimienta.
 - 1 cucharada de aceite de oliva

JOCCA
HOME & LIFE

Verduras: Calabacín, berenjena y pimientos

- Precalienta tu Freidora sin Aceite JOCCA a 200°C.
- Limpia las verduras bajo el grifo y corta en cuadrados el calabacín, la berenjena y en tiras los pimientos.
- Introduce las verduras en la cubeta y añade una cucharada de aceite de oliva. Al menos durante 10-15 min.
- Abre la cubeta y remueve de vez en cuando.
- Servimos en un plato y sazonamos al gusto.

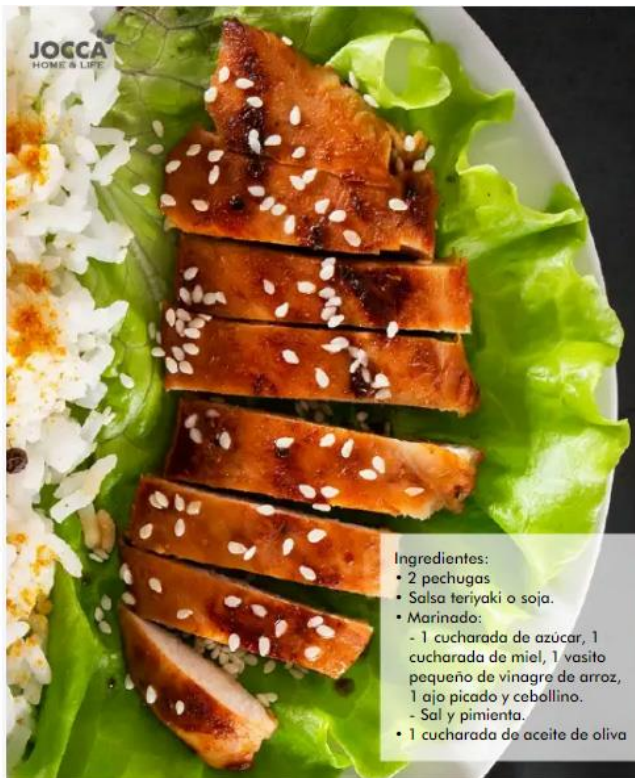
En poco tiempo podrás disfrutar de unas ricas verduras y al punto de cocción. El perfecto acompañamiento para cualquier plato.

Otras cantidades:

100g	10 min aprox.	180°C	Agitar la cubeta
400g	20 min aprox.		



Ingredientes:
• 400 g de verduras variadas
• 1 cucharada de aceite de oliva



Tiras de pollo teriyaki

- En un recipiente que se ajuste al tamaño de la carne para poder cubrirla; echamos en el recipiente: Salsa soja, azúcar, miel, vinagre de arroz, ajo picado y cebollino o salsa teriyaki ya preparada.
- Cortamos las pechugas en tiras, o las dejamos enteras, las introducimos en el recipiente, y dejamos macerar desde unas horas en la nevera hasta el día siguiente.
- Precalienta tu Freidora sin Aceite JOCCA a 180°C.
- A continuación, introducimos las tiras de pollo, en la Freidora sin Aceite JOCCA durante 10-15 min.
- Abre la cubeta y revisa de vez en cuando.
- Servimos en un plato y sazonamos al gusto, por ejemplo con semillas de sésamo o cebollino.

Estarán buenisimas y sabrosas, una receta diferente y sencilla para acompañar tus ensaladas, arroz o pasta.

Otras cantidades:

100g	10 min aprox.	180°C
400g	20 min aprox.	

Ingredientes:
• 2 pechugas
• Salsa teriyaki o soja.
• Marinado:
- 1 cucharada de azúcar, 1 cucharada de miel, 1 vasito pequeño de vinagre de arroz, 1 ajo picado y cebollino.
- Sal y pimienta.
• 1 cucharada de aceite de oliva

Muslos de pollo

- Precalienta tu Freidora sin Aceite JOCCA a 180 °C. Cuando haya alcanzado la temperatura introduce los muslos o alitas dentro de la cubeta y añade una cucharada de aceite. Puedes especiar previamente los muslos, rociando un poco de aceite y las especias por encima.
- Introdúcelas en la freidora al menos 15-25 min. Cada diez minutos aproximadamente abre la cubeta y gira los muslos y alitas para que tengan una cocción uniforme.
- Servimos en un plato y sazonamos al gusto.

*Opcional:

Pollo marinado: colocar la carne en un recipiente ajustado a su tamaño y sumergir en el maridado elegido. Dejar 12 horas en la nevera previamente.

Acompaña tu plato con unas patatas o unas verduras cocinadas en tu Freidora sin Aceite JOCCA.

Otras cantidades:

100 g	15 min mínimo	180°C	Girar el alimento
400 g	25 min mínimo		



Ingredientes:

- 4 muslos de pollo
- Especias al gusto:
 - Caldo, tomillo, laurel y limón
 - Semillas de amapola
 - Sal, romero y pimienta.
- 1 cucharada de aceite de oliva



Ingredientes:

- 2-3 piezas de pescado.
- Especias al gusto:
 - Ajo en polvo
 - Eneldo y orégano
- 1 cucharada de aceite de oliva

Pescado congelado

- Sobre un plato, colocamos las piezas de pescado y le agregamos un chorrillo de aceite de oliva en la parte superior. Acto seguido, le ponemos al gusto el orégano, el ajo en polvo y la sal.
- Precalienta tu Freidora sin Aceite JOCCA a 200°C. Ponemos las piezas del pescado en la cubeta durante 10 minutos.
- Abre la cubeta y revisa de vez en cuando.
- Servimos en un plato y sazonamos al gusto.

Estarán buenisimas y sabrosas, una receta diferente y sencilla para acompañar tus ensaladas, arroz o pasta.

Otras cantidades:

100 g	10 min aprox.	180°C
400 g	15 min aprox.	

Lomos de salmón

- Comenzamos cortando el salmón por la mitad, de esta forma tendremos dos piezas.
- Picamos el tomillo, romero y mezclamos con el ajo en un pequeño recipiente. Podemos agregar el zumo de limón y removeremos durante unos segundos hasta que todos los ingredientes queden bien integrados. Con una cuchara verteremos el marinado sobre el salmón.
- Deberemos ponerlo en la nevera durante 2 horas mínimo para que adquiera el sabor del marinado.
- Precalienta tu Freidora sin Aceite JOCCA a 180° C. Introducimos los lomos de salmón en la cubeta (la parte que no tiene piel deberá estar hacia arriba) durante al menos 10 minutos. Este proceso podemos acompañarlo de unos espárragos trigueros (10-20 min).
- Abre la cubeta y revisa de vez en cuando.
- Servimos en un plato y sazonamos al gusto.

Otras cantidades:

100g	10 min aprox.	180°C
400g	12 min aprox.	



Ingredientes:

- Piezas/ lomos de pescado.
- Especies al gusto:
 - Sal de escama
 - Pimienta.
- Espárragos trigueros
- 1 cucharada de aceite de oliva

JOCCA
HOME & LIFE



Aperitivos congelados

Rollitos de primavera
Nuggets de pollo
Palitos de pescado
Cuadrados de jamón y queso rebozado

- Precalienta tu Freidora sin Aceite JOCCA a 200°C. Cuando haya alcanzado la temperatura, introduce el alimento dentro de la cubeta y añade una cucharada de AOYE (Aceite de Oliva Virgen Extra).
- Una vez lista, introduce tu aperitivo y cierra la cubeta, durante 12 min. Al ser congelados ya vienen pre-cocidos y no necesitan aceite adicional.
 - Abre la cubeta y agita de vez en cuando.
- Servimos en un plato y sazonamos al gusto.

En poco tiempo podrás disfrutar de unos ricos aperitivos y al punto de cocción.

Otras cantidades:

100g	10 min aprox.	200°C	Agitar la cubeta
400g	15 min aprox.		

Ingredientes:

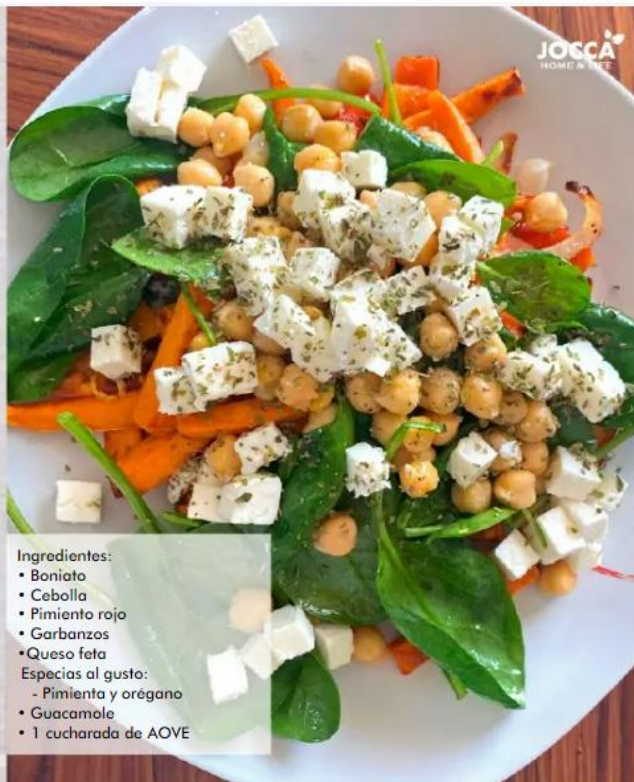
- 400 g del aperitivo deseado
- 1 cucharada de aceite de oliva

Ensalada boniato y garbanzos

- Precalienta tu Freidora sin Aceite JOCCA a 200 °C mientras cortamos los ingredientes.
- Cortamos el boniato, pimiento rojo, ajo en láminas y cebolla a tiras e introducimos en la cubeta durante al menos 16-17 minutos y revisamos.
- Mientras podemos ir lavando los garbanzos y espinaca, cortamos el queso feta en cuadrados y aliñamos con AOVE, pimienta negra y orégano.
- Abre la cubeta y revisa de vez en cuando.
- Una vez terminado, servimos en un plato, lo cocinado en la freidora, y sobre ello los garbanzos, espinaca y feta.
- Como toque final puedes añadir una cucharada de guacamole y mezclamos todo.

Otras cantidades:

100g	15 min aprox.	200°C	Agitar la cubeta
400g	17 min aprox.		



- Ingredientes:
- Boniato
 - Cebolla
 - Pimiento rojo
 - Garbanzos
 - Queso feta
- Espicias al gusto:
- Pimienta y orégano
 - Guacamole
 - 1 cucharada de AOVE



Huevos duros rellenos

- Precalienta tu Freidora sin Aceite JOCCA a 180° C. Cuando haya alcanzado la temperatura introduce los huevos durante 8 minutos. Cuando termine los enfriamos, pelamos y partimos por la mitad, retirando las yemas.
- Picamos cebolla, y tomate, y junto con un poco de atún reservamos en un bol.
- Añadimos el guacamole, con un poco de zumo de lima y una pica de sal y pimienta negra.
- Rellenamos los huevos con la mezcla anterior y troceamos las yemas con uno poco de cilantro por encima.

Pasta chips

- Cocemos la pasta previamente tal y como nos indique las instrucciones de la pasta que nos apetece cocinar.
- Precalienta tu Freidora sin Aceite JOCCA a 200° C.
- A la pasta le añadimos una cucharada de AOVE queso parmesano rallado o en polvo, orégano, ajo y cebolla en polvo con una pizca de sal. Puedes añadir las especias que más te gusten.
- Cuando haya alcanzado la temperatura, introduce la pasta durante 8-10 minutos. Revisamos mientras se doran y hasta que queden a nuestro gusto. Dejamos reposar unos 5 minutos hasta que se endurezcan y se enfrién.
- Puedes acompañarlo de salsa de tomate, mayonesa o tzatziki griego.



Espárragos con jamón

- Precalienta tu Freidora sin Aceite JOCCA a 180° C.
- Cortamos la parte inferior del tallo de los espárragos, es más dura, y envolvemos cada uno en una o dos lonchas de jamón serrano.
- Una vez envueltos, los disponemos en la bandeja de la freidora, sin aceite, sin superponer.
- Añadimos una cucharada de AOVE por encima y los cocinamos durante 5 minutos a 180° C y listos para servir.
- Puedes acompañarlo de salsa de mango por encima si te gusta mezclar dulce y salado.



Pechugas empanadas

- Prepara en tres platos hondos separados el huevo batido, la harina de trigo y, en el último, el pan rallado, mezclado con el queso parmesano rallado, el orégano, la pimienta de cayena o chile molido al gusto, la ralladura de limón, sal y pimienta.
- Freidora sin Aceite JOCCA a 180° C.
- Pasa la pechuga, en este orden, por la harina, el huevo batido y el pan rallado con las especias. Colócala sobre la bandeja de la cubeta sin superponerlas durante 10 minutos.
- Revisamos mientras se doran y hasta que queden a nuestro gusto.

JOCCA
HOME & LIFE



Mejillones tigre

- Escurremos los mejillones. Separamos los mejillones de las conchas, y reservamos, al menos, unas 18-20 conchas. A los mejillones los limpiamos las barbas, y a las conchas les quitamos las posibles incrustaciones marinas con la ayuda de un cuchillo (a base de raspado de arriba a abajo, bajo el agua), y dejamos las conchas limpias.
- Picamos los mejillones con una tijera o a cuchillo, como nos sea más cómodo. Picamos también la cebolla, el ajo y el perejil, todo muy fino.
- En una sartén, deshacemos la mantequilla y pochamos la cebolla junto con ajo y perejil, durante unos 7 minutos.
- Añadimos la harina, dejamos que se tueste y se mezcle con el aceite durante unos 2 o 3 minutos, mientras removemos con una cuchara o espátula de madera.
- Calentamos la leche por separado, y cuando esté humeante, la añadimos a la sartén en dos o tres tandas. Añadimos el pimentón y sal al gusto.
- Mezclamos la bechamel con paciencia, a fuego alto, sin parar de remover y aplastando los grumos con la cuchara. Durante unos 10 minutos, o hasta que tengamos una bechamel fina y homogénea, con una textura compacta. Al final, añadiremos los mejillones y los mezclaremos con la bechamel.
- Extendemos la masa de los mejillones tigres en un plato, la dejamos enfriar a temperatura ambiente, la cubrimos, y la metemos al frigorífico.
- Al cabo de unas dos horas, rellenaremos las conchas de los mejillones limpias cogiendo porciones de la masa con una cuchara sopera. Deben quedar bien rellenos.
- Una vez rellenas todas las conchas, pasamos los mejillones tigres por huevo batido con un chorrito de leche, y pan rallado de nuevo, por este orden. De esta forma, conseguimos una cobertura generosa, que quedará crujiente una vez frita.
- Se recomienda congelar previamente una vez empanados y freírlos congelados, a 170 °C durante 12 minutos, después de haberlos rociado con una capa de AOVE.
- Precalienta tu Freidora de aire JOCCA a 170°.
- Los colocamos sobre la bandeja de la freidora durante 12-15 minutos y revisamos hasta conseguir el dorado superficial.

Empanadillas boletus y queso

- Preparamos sobre una bandeja nuestra masa de empanadillas.
- En una sartén sofreímos la cebolla picada con aceite de oliva virgen extra y un poco de sal, y mientras vamos hidratando los boletus en un plato con agua.
- Cuando la cebolla esté transparente, añadimos los boletus a la sartén, también bien picados, y guardamos un poco del agua de hidratación. Rectificamos de sal, y dejamos rehogar a fuego medio, removiendo.
- Cuando los boletus estén hechos, añadimos unas tres o cuatro cucharadas del agua de los boletus, un poco de perejil picado y apagamos el fuego. Con el calor residual de la sartén, añadimos el queso cortado en dados, y removemos bien.
- Precalienta tu Freidora sin Aceite JOCCA a 175° C.
- Colocamos una porción de relleno, y cerramos las empanadillas. Las introducimos en la freidora, las rociamos con spray de AOVE y las cocinamos durante 15 minutos. A mitad de proceso, revisamos y les damos la vuelta, para que se cocinen por los dos lados.



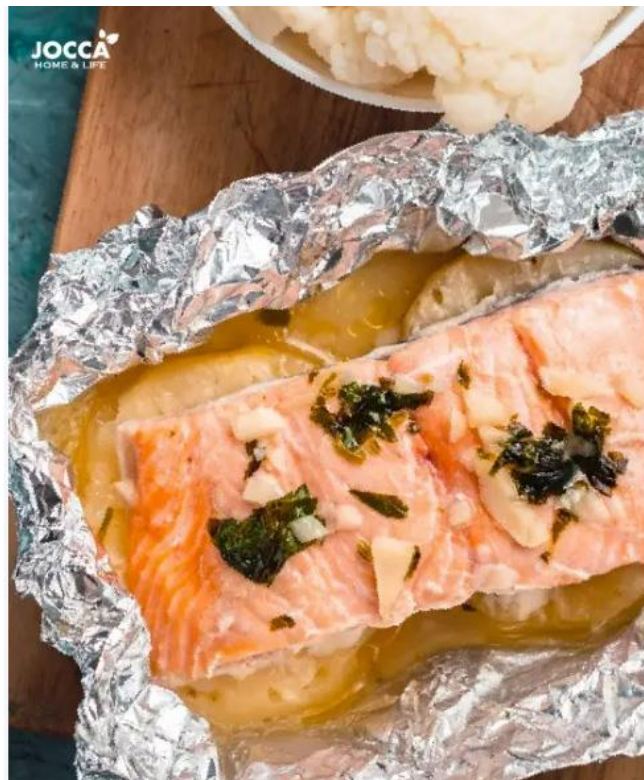
Gambas al ajillo

- Precalienta tu Freidora sin Aceite JOCCA a 175° C.
- Sazonar con spray de AOVE las gambas, sal y pimienta e introducimos en la freidora JOCCA durante 5 min una vez este caliente.

En una sartén, a fuego medio, calentar el aceite. Una vez caliente, añade las rodajas de ajo, el pimentón ahumado y las escamas de guindilla. Saltear durante 1-2 minutos y añadir las gambas.

Este proceso podemos hacerlo en la freidora de aire en un recipiente con todos los ingredientes y las gambas en su interior, el proceso de cocción son unos 5 minutos.

- Como opción: Podemos acompañarlo de unos espaguetis previamente cocidos y una cucharada de pesto.



Salmón al papillote

- Limpiamos las verduras y cortamos. El calabacín en rodajas finitas y los tomates cherry por la mitad. Pelamos la zanahoria y cortamos con el mismo pelador en láminas finas, ya que es la verdura más dura y si no, puede quedarnos un poco demasiado al dente.

Esta versión podemos hacerlo con patata, pelaremos y cortaremos la patata en rodajas de unos 3 mm de ancho.

- Extendemos un trozo grande de papel de plata o de papel de horno y vamos a disponer las rodajas de calabacín en un extremo, y sobre ellas ponemos las tiras de zanahoria. Es importante no pegar las verduras a los extremos, ya que necesitamos los bordes libres para luego formar el paquete.
- Salpimentamos al gusto estas verduras o patatas y colocamos encima el salmón. Alrededor del salmón ponemos poner los cherry. Echamos un poco de sal sobre el pescado y echamos una cucharada de AOVE sobre todo el conjunto. Opcional: unas rodajas de ajo y perejil o las especias que nos gusten.
- Para formar el papillote: para ello doblamos en papel sobre sí mismo y plégamos bien los bordes para que nos quede un paquete bien cerrado.
- Precalienta tu Freidora sin Aceite JOCCA a 200 °C.
- Bajamos a 190 °C y cocinamos durante 10 minutos.
- Si os gusta muy hecho dejar 2 minutos más. Servimos el papillote sobre un plato y servimos cerrado. Cuidado al abrir, el vapor puede quemarte.

Hamburguesas

- Hacemos las hamburguesas con carne mixta, mezclamos la carne picada con especias al gusto y mezclamos con un huevo.
- Empapamos bien en leche una rebanada de pan de sándwich, la sacamos y deshacemos.
- Mezclamos todo y amasamos con las manos. La textura de la carne es muy importante. Para saber si está en su punto, trata de hacer una bola con un poco de carne y que no se pegue en tus manos. Puedes añadir pan rallado para secar la mezcla. Y si la mezcla está muy seca, añadimos unas gotas de aceite.
- Precalienta tu Freidora sin Aceite JOCCA a 180 °C con papel vegetal en el fondo de la rejilla.
- Introducimos las hamburguesas, sin superponerse. Si nos gusta la cebolla hecha, podemos añadirla en este paso. En 10 minutos tendremos hechas nuestras hamburguesas y montamos al gusto.



Chuletón o solomillo

- Precalienta tu Freidora sin Aceite JOCCA a 200 °C.
- Mezclamos las especias: una pizca de sal, pimienta negra, ajo en polvo, cebolla en polvo, orégano seco y romero seco. Sobre el chuletón rociamos un poco de AOVE con spray y espolvoreamos la mezcla uniformemente.
- Introducimos el chuletón en la cubeta. Si lo quieres medio crudo, 6 minutos; 8 minutos si te gusta al punto y si te gusta muy hecho 10 minutos. Sacamos y lo cortamos al gusto.

Filetes de ternera

- Precalienta tu Freidora sin Aceite JOCCA a 180 °C.
- Sobre los filetes rociamos un poco de AOVE con spray y espolvoreamos pimienta negra uniformemente.
- Introducimos los filetes, sin superponer en la cubeta. Si lo quieres medio crudo, 6 minutos; 8 minutos si te gusta al punto y si te gusta muy hecho 10 minutos. Sacamos y espolvoreamos sal en escamas por encima.



Sándwich cuatro quesos

- Precalienta tu Freidora sin Aceite JOCCA a 180 °C.
- Mezclamos la mantequilla con el ajo en polvo y el orégano. Untamos con ello cada rebanada de pan, pero solo por una cara.
- Colocamos una de las rebanadas de pan sobre una tabla, con la cara de mantequilla hacia abajo. Cubrimos la superficie con los cuatro tipos de queso y los ingredientes (podemos añadir otros ingredientes como: jamón, bacon o tomate) y tapamos con la otra rebanada de pan, dejando la cara de mantequilla hacia arriba.
- Introducimos el sándwich en la cubeta durante 5 minutos, lo giramos y lo dejamos otros 5 minutos.

Croquetas de jamón

Masa de croqueta:

- Corta la cebolla en trocitos muy pequeños, si es con picadora mejor. Pon un poco de aceite de oliva en una sartén y póchala hasta que se quede transparente, y añade un poquito de sal. Añade la maicena o harina y rehógala durante 2 minutos para que se tueste un poco.
- Añade la nuez moscada, pimienta y la leche poco a poco mientras vas removiendo hasta que no queden grumos.
- Añadimos los ingredientes, en este caso trozos de jamón y cuando la masa comience a espesarse, dejamos enfriar a temperatura ambiente, y le ponemos un film sobre la superficie de la masa y enfriamos en la nevera.
- En unas horas o al día siguiente, les damos forma. Si no quieres que se te pegue, humedece las manos previamente. Preparamos 2 boles, uno con dos huevos batidos y otro con pan rallado. Primero huevo batido y segundo pan rallado más grueso para conseguir un rebozado crujiente. Dejamos reposar un rato o incluso un día.
- Precalienta tu Freidora sin Aceite JOCCA a 180 °C.
- Con un spray rociamos las croquetas con aceite de oliva y en unos 8 minutos aproximadamente estarán listas. No olvides darles la vuelta cada pocos minutos.



Croquetas de espinaca y queso

- Cocemos las espinacas durante 5 minutos con agua y sal, y escurrimos muy bien.
- En una sartén con mantequilla, dejamos que se derrita y echamos el queso azul y removemos hasta que se mezclen completamente.
- Mezclaremos junto con la masa de croqueta ((puedes basarte en la receta anterior: Croquetas de jamón).
- Precalienta tu Freidora sin Aceite JOCCA a 180°. Con un spray rociamos las croquetas con aceite de oliva y en unos 8 minutos aproximadamente estarán listas. No olvides darles la vuelta cada pocos minutos.



Panini ranchero

- Abrimos la barra de pan en dos mitades.
- Precalienta tu Freidora sin Aceite JOCCA a 180 °C.
- Untamos el pan con tomate, y sobre este, echamos bacon en tiras, un poco de maíz, cebolla y puerro bien picados, un poco de salsa, barbacoa y queso rallado para finalizar. Podemos añadir poco de orégano.
- Introducimos en la freidora durante 8-15 minutos, depende de las cantidades que echemos sobre el panini.



Queso provolone con tomate

- En una cazuela de barro preferiblemente, acorde con nuestra cubeta de la freidora de aire. Dejamos nuestros ingredientes fuera de la nevera, para que estén a temperatura ambiente.
- Precalentamos la freidora a 180 °C.
- En la cazuela de barro, ponemos una generosa capa de tomate, o frito o tomates a trocitos en el fondo junto con las verduras que nos gusten en laminas. Sobre esta capa ponemos el queso provolone intentando que no toque el fondo de la cazuela para evitar que se pegue. Y espolvoreamos especias al gusto. Las más adecuadas son las hierbas provenzales (orégano, tomillo, romero, albahaca), podemos añadir una cayeta o chili en polvo si queremos darle un toque picante. Y rociamos con spray de AOVE.
- Introducimos en la freidora durante 10 minutos. Cuando veas que comienza a derretirse, puedes subir la temperatura unos minutos para dorar la superficie.
- Lo sacamos de la freidora y servimos sobre un plato para no quemarnos para consumir al momento.

Pizzas con tortitas

- Para esta receta necesitamos: masa fina que cortaremos con la forma de la cubeta o tortitas de trigo, tomate frito y los ingredientes que más te gusten y como no, queso para una receta perfecta.
- Precalentamos la freidora a 180 °C.
- Sobre una tortita, añadimos una cucharada generosa de tomate frito y extendemos. Para esta receta hemos seleccionado estos ingredientes: mozzarella, puerro, cebolla, jamón o bacon, olivas negras y hojas de albahaca.
- Escurrimos bien la mozzarella, cortamos por la mitad y en trocitos distribuimos sobre el tomate, o puedes usar mozzarella rallada o en hilos, añadimos jamón (o carne al gusto), olivas negras y unos anillos de puerro y cebolla. Rociamos sobre la pizza con spray aceite de oliva virgen extra.
- Introducimos en la freidora durante 15 minutos con el papel vegetal en el fondo sobre la rejilla de la cubeta, nos ayudará a sacarla posteriormente. Revisamos a los 10 minutos para calcular el punto de la pizza a nuestro gusto. Para terminar, podemos añadir unas hojas de albahaca.



Pimientos rellenos de carne y bulgur

- Precalentamos la freidora a 200 °C.
- Lava los pimientos, córtalos por la mitad y quita las semillas. Los rociamos con spray de aceite de oliva y una pizca de sal, y los metemos a la freidora durante 10 minutos. Pasado ese tiempo, los sacamos y dejamos que se enfrien. Deja la freidora encendida, pero bajamos la potencia a 180°C.
- En una olla grande, echa un poco de aceite de oliva y sofríe la cebolla picada hasta que se poche. Añade la carne picada y sepárala con una paleta de cocina para repartirla mejor. Cocina durante 5 minutos, removiendo de vez en cuando.
- Sazona con sal y pimienta, echa la mezcla de hierbas y añade salsa de tomate.
- Añade el trigo bulgur (previamente enjuagado y escurrido), remueve bien para mezclar todos los ingredientes y vierte un vaso de caldo de verduras. Tapamos y cocinamos a fuego lento durante 10 minutos hasta que el bulgur haya absorbido todo el caldo.
- Pasado el tiempo de cocción, rellena los pimientos con la mezcla y los mantenemos en la freidora de aire durante 10 minutos a 180°C.
- Cuando los saquemos, emplátalos y echamos una generosa cantidad de queso rallado por encima y un poco de perejil fresco.



Tortilla de patata con cebolla

- Pelar y cortar las patatas a láminas finas. Rociar las patatas con un poco de aceite.
 - Precalentamos la freidora a 200 °C.
 - Luego disponemos las patatas en la cesta de la freidora y ajustamos el temporizador 10 minutos a 200o C y las sacamos.
 - A continuación cortamos la cebolla y un ajo en trozos pequeños.
 - En un bol batir 4-5 huevos y sazonar con sal y pimienta al gusto.
 - Mezclar los huevos batidos con las patatas.
 - Precalentamos la freidora 3 minutos a 180° C.
 - Mientras pasar la mezcla en un molde o papel vegetal e lo introducimos en la cubeta.
 - Ajustar el temporizador unos 10 minutos a 180° C de temperatura.
 - Dar la vuelta a la tortilla. Deja reposar la tortilla unos 10 minutos dentro de la freidora apagada.
- Acompañar con una ensalada, mayonesa o tomates Cherry.

Flamenquines caseros

- Hacer un rollo con los filetes de cerdo cortados muy finos, introducir en su interior medio huevo cocido muy picado junto el jamón serrano. Para que el rollo no pierda su forma, sujetar con un cordel o palillos.
- Pasar los rollos por huevo batido y a continuación por el pan rallado hasta formar una buena capa.
- Precalentar la freidora unos minutos a 180° C.
- Introducir los rollos en la cesta y programar el temporizador unos 8 minutos a 180° C.
- Servir calientes.



Arroz al horno

- En una olla, con un poco de aceite, sofreir los trocitos de costilla/pollo y añadir el nabo troceado.
- Una vez dorado añadir agua (400 ml), cuando empiece a hervir añadir los garbanzos, el azafrán, la sal y dejar cocer durante 30 minutos.
- Precalentamos la freidora a 200 °C.
- En una cazuela de barro, acorde con nuestra cubeta de la freidora de aire, colocamos el arroz, un trocito de butifarra, un tomate partido en dos, un ajo y los ingredientes que hemos utilizado para hacer el caldo (costilla/pollo, nabo y garbanzos). Seguidamente, añadir el caldo para cocer, el doble de caldo que arroz.
- Colocamos la cazuela de barro en la cubeta de la freidora y ajustar el temporizador unos 45 minutos a 200° C de temperatura. Revisamos cada 10-15 minutos y hasta que el arroz absorba el caldo.



Albóndigas

- En un recipiente amplio y hondo, mezclar los dos tipos de carne picada, el huevo, el ajo y el perejil picaditos. Añadir sal y pimienta al gusto.
- En otro recipiente más pequeño empapar las rebanadas de pan de molde con la leche.
- Escurrir y mezclar con la carne. Si la mezcla queda demasiado blanda añadir un poquito de harina o pan rallado y formar las albóndigas.
- Precalentamos la freidora a 200 °C.
- Poner las albóndigas en una cazuela de barro de la medida de la cubeta de nuestra freidora JOCCA y cubrir las albóndigas con el tomate frito. Introducir la cazuela de barro en la cesta de la freidora y ajustar el temporizador 20 minutos a 180° C.



Pan de pasas y nueces

- Ponemos toda la harina en un bol, y hacemos un agujero en medio (el clásico volcán).
- Disolvemos la levadura en un poco del total del agua tibia, y añadimos la pizca de azúcar, removemos, tapamos, y dejamos que se active la levadura durante unos 10 minutos (mejor tapado).
- Pasado ese tiempo, añadimos la levadura activada y todos los ingredientes restantes al volcán de harina (la sal, la escondemos bajo la harina en un lateral), salvo las nueces y las pasas.
- Removemos con una cuchara y metemos la mano para mezclar bien todo.
- Dejamos la masa en el bol, la tapamos bien, y la dejamos fermentar en un lugar cálido.
- Cuando haya doblado su volumen, añadimos las nueces picadas y las pasas hidratadas (unos 5 minutos en remojo, no más), y las integramos sin añadir harina, hendiendo de nuevo la mano y mezclando con paciencia.
- Cuando la masa esté desgasificada y tenga las pasas y las nueces bien integradas y repartidas, metemos la masa en un molde para pan de molde o para bizcochos. Tapamos de nuevo, y dejamos que la masa fermente y doble su volumen en el propio molde esta vez.
- Precalentamos la freidora de aire JOCCA a 200 °c, metemos el molde con la masa bien tapado con papel de aluminio y lo dejamos mínimo 25 minutos. Revisaremos a mitad de cocción.
- Al final, lo sacaremos, le quitaremos el papel de aluminio, y tostaremos la corteza durante 4 minutos a 200 °C.
- Podemos sustituir las pasas y nueces por otras semillas o frutos secos si no nos gustan.

Cruasán de hojaldre rellenos

- Precalienta tu Freidora sin Aceite JOCCA a 180°.
 - Extendemos la masa de hojaldre, cortamos en tiras anchas de unos 15 cm ancho y cortamos en triángulos.
 - Podemos hacerlos salados o dulces, rellenos de York con queso, chocolate o de nuestro bombón preferido.
- Colocamos los ingredientes en la base o parte más ancha del triángulo y enrollamos. En el caso de ser salado podemos rociar un poco de aceite antes de enrollar.
- Pintamos con huevo batido por encima y rociamos con spray de AOVE. Introducimos a la freidora durante 15 minutos sin superponer los cruasanes.



Torrijas caseras

- Hervimos medio litro de leche junto con 2 ramas de canela, un poco de piel de limón rallada y unos 100 g azúcar. Mientras se calienta la leche, cortamos la barra de pan, del día o duro, en rebanadas de unos 2 cm de grosor.
- Colocamos papel de horno en la rejilla de la cubeta con unas gotas de aceite. Precalienta tu Freidora sin Aceite JOCCA a 200 °C
- Una vez la leche ha llegado a ebullición, dejamos enfriar a temperatura ambiente. En un plato o bandeja hondo, llenamos de leche y ahí empanaremos las torrijas. En otro plato preparamos tres huevos batidos.
- Pasamos las rebanadas por la leche, dejamos empapar sin que se desmenuce el pan (si está duro necesitará más tiempo en la leche que si el pan es del mismo día).
- Disponemos tantas torrijas quepan sin superponerse en la cubeta de nuestra freidora de aire JOCCA durante 5 minutos y giramos. Sacamos, aplanamos la superficie con una espátula y espolvoreamos con canela y/o azúcar.



Brownies con nueces

- Seleccionamos un molde apto para horno que encaje en la cubeta de nuestra freidora, esparcimos mantequilla en la superficie del molde.
- En un bol combinamos 1/2 taza de azúcar, 1/4 taza de harina blanca, 1/3 cacao en polvo, una cucharada de esencia de vainilla y una pizca de sal.
- En otro bol combinamos 1/4 mantequilla derretida a temperatura ambiente y 1 huevo grande, mezclamos e integramos bien.
- Precalienta tu Freidora sin Aceite JOCCA a 180 °C.
- Juntamos las dos mezclas hasta obtener una mezcla uniforme y lo echamos en el molde apto para el horno. En este punto podemos echarle los trozos de nueces, pepitas de chocolate u otros frutos secos.
- Introducimos el bol durante 16-18 minutos, y revisamos. El truco es pinchar el brownie con un palillo, si sale manchado con una textura cremosa, nuestro brownie está listo.

Tarta de queso

- Seleccionamos un molde apto para horno que encaje en la cubeta de nuestra freidora, esparcimos mantequilla en la superficie del molde.
- En un bol machacamos 140 g de galletas y 80 g de mantequilla a temperatura ambiente con sal y esparcimos la masa y aplastamos en la base y si nos gusta en los bordes.
- Batimos unos 680 g de queso crema hasta que esté cremoso durante 2 minutos, añadimos 2 huevos, una lata pequeña de leche condensada o edulcorante y una cucharada de extracto de vainilla y seguimos mezclando hasta que sea una masa homogénea. Vertemos la mezcla sobre la base de galleta con cuidado de no romper la base.
- Precalienta tu Freidora sin Aceite JOCCA a 150 °C durante 5 minutos.
- Introducimos el molde en nuestra freidora JOCCA hasta que la parte superior esté ligeramente dorada y el centro se mueva ligeramente durante 25-30 minutos. Aunque la tarta parezca poco cuajada, quedará bien tras enfriarse. Retiramos y dejamos enfriar a temperatura ambiente, después introducimos en la nevera durante 6-8 horas. Podemos decorar la parte superior con mermelada de algún fruto rojo y/o trocitos de fruta al gusto.



Muffin de choco y arándanos

- Seleccionamos unos moldes de madalenas aptos para el horno, rociamos con spray AOVE la base del molde.
- Precalienta tu Freidora sin Aceite JOCCA a 180 °C.
- Colocamos en el bol nuestra batidora amasadora JOCCA: 150 g de avena, 100 g de edulcorante, 1 cucharada de levadura, y una pizca de canela y mezclamos.
- Añadimos un plátano pequeño, 150 ml de leche, una cucharada de vainilla y mezclamos. Rellenamos con la mezcla los moldes y añadimos trocitos de chocolate y como opción podemos añadir arándanos.
- Introducimos los moldes en nuestra freidora de aire durante 15-20 minutos y ¡listos!



Bizcocho

- Seleccionamos un molde apto para horno que encaje en la cubeta de nuestra freidora, esparcimos mantequilla en la superficie del molde.
- Mezclamos un yogur natural (conservamos el vasito como medida), dos medidas de azúcar y dos huevos en un bol hasta conseguir una mezcla homogénea y a continuación mezclamos con una espumadera para conseguir una mezcla más liviana y cremosa.
- En otro recipiente mezclamos 3 medidas de harina, 1 sobre de levadura, la ralladura de limón al gusto y una cucharada de esencia de vainilla con una cucharada de AOVE. A continuación mezclamos los dos recipientes de forma homogénea.
- Llenamos en un molde con la masa a temperatura ambiente, tapamos con un paño y dejamos que fermente entre 30 y 60 minutos, hasta que aumente de altura.
- Precalienta tu Freidora sin Aceite JOCCA a 175 °C.
- Cocinar unos 25-30 minutos aprox. Introducir un palito de madera para confirmar que esté perfectamente cocinado también en el centro.



Hojaldres dulces

- Sobre un plato, colocamos un cuadrado de hojaldre y colocamos en el centro trocitos de chocolate en el interior al gusto; cerramos el hojaldre doblando las esquinas hacia el interior.
- Precalentamos la Freidora de aire JOCCA a 180 °C.
- Batimos un huevo y pintamos la superficie de la masa justo antes de introducir nuestro hojaldre en la freidora de aire unos 15 minutos, de esta forma conseguiremos el dorado de repostería tan apetecible.
- Podemos acompañarlo de unas fresas y arándanos, ¡te encantará la combinación!



Manzanas asadas

- Descorazonar 4-6 manzanas.
- Incorporar, en el centro de cada manzana, una cucharadita de mantequilla, otra de miel y un poco de canela.
- Precalentar la freidora unos minutos a 180 °C.
- Poner las manzanas en la cubeta sin superponerlas y ajustar el temporizador 20 minutos a 180 °C.
- Una vez asadas podemos cortarlas por la mitad, vaciar el interior y cortar en pequeños trozos, mezclar con avena, miel y frutos rojos.

Palmeritas de hojaldre caseras

JOCCA
HOME & LIFE

- Estirar la lámina de hojaldre.
- Echar el azúcar por encima y doblar la lámina de hojaldre por la mitad. Poner nuevamente una capa fina de azúcar por encima y volver a doblar la masa de hojaldre por la mitad.
- Enrollar la lámina de hojaldre desde los dos extremos hacia el centro, creando así la forma de la palmera.
- Cortar en láminas de 5-8 mm de grosor.
- Precalentar la freidora a 180° C e introducir las palmeras en la cesta sin amontonar.
- Ajustar el temporizador unos 10 minutos a 180° C.

Palmeritas de chocolate: preparamos una hoja de papel vegetal sobre una bandeja, a poder ser fría previamente en la nevera o congelador, derretimos chocolate de postre en el microondas o al baño maría y hundimos las palmeritas en el (una vez frías) y las dejamos enfriar sobre el papel vegetal hasta que solidifique el chocolate.



JOCCA
HOME & LIFE

~Tips para una cocina sana~

- ✓ Antes de comenzar y mientras preparamos los ingredientes, precalentamos la freidora durante unos minutos.
- ✓ Sacudir o mover los alimentos periódicamente para conseguir una cocción uniforme.
- ✓ No llenes la cubeta para no sobrecargarla mucho con la cantidad de comida, y así, facilitar que el aire pueda circular entre las piezas.
- ✓ Puedes introducir la comida sin descongelar y cocinarla directamente.
- ✓ Se limpia fácilmente llenando la cubeta con agua y unas gotas de jabón, ponemos la freidora a 180 °C mínimo durante 10 minutos. Cuando termine y no queme, vaciamos y alparamos, pasamos un trapo y ¡listo!
- ✓ Para dosificar mejor el aceite, hazte con un spray dosificador de aceite.
- ✓ Las piezas de carne y pescado quedarán más jugosas si introduces la pieza entera; si prefieres a tiras, el proceso de cocción será más mucho más corto.

