

T-fal®

FREIDORAS DE AIRE

Recetario

Elaborado por



LA SOLUCIÓN SALUDABLE PARA TUS BOTANAS Y ALIMENTOS FRITOS

Disfruta todo el sabor sin culpa con las freidoras de aire

T-fal®



Pictogramas



Número de Personas



Tiempo de Preparación



Tiempo de Cocción



PAPAS FRITAS



PIZZA



POLLO



CUTLET (CHOPS)



PESCADO



CARNE



CAMARONES



CAKE

Recetas

- pág. 5 1 POLLO ENCACAHUATADO
- pág. 7 2 PAPAS Y CAMOTES FRITOS CON CHIMICHURRI CASERO
- pág. 9 3 SALMÓN EN SALSA DE MIEL Y CHIPOTLE
- pág. 11 4 ALITAS EN SALSA MANGO HABANERO
- pág. 13 5 TACOS DE PESCADO EMPANIZADO
- pág. 15 6 POLLO FRITO EN SALSA MOSTAZA Y MIEL
- pág. 17 7 CARNITAS DE ATÚN
- pág. 19 8 CAMARONES AL COCO
- pág. 21 9 MILANESAS DE CERDO EN SALSA DE NARANJA
- pág. 23 10 ALBÓNDIGAS DE RES EN SALSA DE TOMATE
- pág. 25 11 VERDURAS DE TEMPORADA A LAS HIERBAS FINAS Y AJO
- pág. 27 12 TENDERS DE POLLO EN SALSA BARBECUE CASERA
- pág. 29 13 CALAMAR EMPANIZADO CON ADEREZO DE MAYONESA
- pág. 31 14 EMPANADAS ARGENTINAS RELLENAS DE CARNE DE RES Y QUESO
- pág. 33 15 SÁNDWICH DE POLLO FRITO

T-fal®



FOTOGRAFÍAS POR: KARLA MADRIGAL, ESTUDIO KARAM

KARAM

Pollo ENCACAHUATADO



4



35 min.



25 min.



Modo Pollo

Pollo encacahuatado con tomate y chile de árbol.

INGREDIENTES

- 4 muslos de pollo
- 1 jitomate
- 2 dientes de ajo
- 1/8 de cebolla blanca
- 100 g de cacahuates
- 5 chiles de árbol
- 50 ml de aceite de oliva
- Una pizca de orégano
- Sal y pimienta al gusto

PROCEDIMIENTO

1. En un comal o sartén T-fal asar el ajo, la cebolla y el jitomate, retira y asar los chiles por dos minutos de cada lado (reservar).
2. En el mismo sartén, tostar los cacahuates hasta que cambien su color a un tono dorado (reservar).
3. En una licuadora T-fal, agrega el orégano, el aceite

de oliva, la sal, la pimienta, los ingredientes asados y licuar hasta tener una mezcla homogénea y calentar la mezcla en una cacerola a fuego bajo por 2 minutos, moler hasta obtener una mezcla homogénea.

4. Sazonar el pollo con sal y pimienta y colocar las piezas dentro de la canastilla de la freidora T-fal Easy Fry y cocinar durante 25 minutos a 190°C.

5. Bañar las piezas de pollo con la salsa, puedes acompañarlas con arroz o alguna guarnición.

T-fal®



Papas o camotes

FRITOS CON CHIMICHURRI CASERO



4



60 min.



25 min.



Modo Papas Fritas

Papas gajo o tiras sazonadas con pimienta, limón y chimichurri casero.

INGREDIENTES

- 1 kg de papas o camotes
- 100 ml de aceite de canola
- 30 ml de vinagre blanco
- 2 dientes de ajo
- 1 chile de árbol (desvenado)
- 1 chile chipotle (desvenado)
- 1 huevo
- Sazonador limón-pimienta
- Sal y ajo en polvo
- 20 ml aceite de oliva (opcional)

PROCEDIMIENTO

1. Lavar y partir las papas o camotes en gajos o tiras, de acuerdo con su preferencia.
2. Sumergir las papas o camotes en agua fría por una hora para retirar el almidón, una vez pasado el tiempo escurrir y dejar secar.
3. Espolvorear las papas o camotes con polvo sazonador de pimienta-limón, ajo en polvo, sal y aceite de oliva (opcional).
4. Coloca las papas o camotes dentro de la canastilla de la freidora T-fal Easy Fry y cocinarlas durante 25 minutos a 180°C, pasados 12 min, sacar y agitar la canastilla para obtener una cocción uniforme.
5. En una licuadora T-fal, agrega el ajo, chile de árbol, chile chipotle, vinagre, aceite de canola, huevo y licuar hasta obtener una mezcla espesa.

Acompañar las papas o camotes con el chimichurri casero.

T-fal





Salmón EN SALSA DE MIEL Y CHIPOTLE



2



30 min.



17 min.



Modo Pescado

Una receta muy sencilla y rápida para preparar salmón con una salsa de miel, ajo y chipotle.

INGREDIENTES

- 2 pzas. de filete de salmón
- 1 cda. de mantequilla
- 150 ml de miel
- 2 dientes de ajo
- 2 chiles chipotle
- 100 ml de salsa soya
- Sal y pimienta al gusto
- Ajo en polvo (opcional)

PROCEDIMIENTO

1. En una sartén T-fal agregar la mantequilla y dorar ligeramente el ajo y el chipotle finamente picados durante 5 minutos a fuego medio, después agregar la miel, la salsa de soya y mezclar los ingredientes hasta obtener una consistencia homogénea y retirar del fuego.

2. Sazonar el salmón con sal, ajo en polvo (opcional) y pimienta, colocar el salmón dentro de la canastilla de la freidora T-fal Easy Fry y cocinar por 17 minutos a 150°C.

Servir el salmón con la salsa y acompañar con ensalada o verduras.

T-fal



Alitas EN SALSA MANGO HABANERO



4



35 min.



20 min.



Modo Pollo

Alitas de pollo crujientes con salsa mango habanero casera.

INGREDIENTES

- 1.5 kg de alitas de pollo
- 1 tz. de salsa cátsup
- 20 g de mantequilla
- 1 cda. de jugo sazoador
- 1 cda. de salsa inglesa
- 1 cda. de mostaza
- 1 cda. de vinagre de manzana
- 2 cdas. de miel
- Sal, pimienta, ajo en polvo y paprika
- 2 cdas. de harina
- 1 chile habanero
- 2 mangos (la pulpa)
- Aderezo Ranch (opcional)

PROCEDIMIENTO

1. En un recipiente mezclar la harina, sal, pimienta, ajo en polvo y la paprika. Cubrir completamente las alitas con la mezcla.
 2. Colocar la mitad de las alitas dentro de la canastilla de la freidora T-fal Easy Fry y cocinarlas a una temperatura de 200°C por 20 minutos.
 3. En una sartén T-fal derretir la mantequilla e incorpora la salsa cátsup, los jugos sazoadores, mostaza, miel y vinagre. Cocinar por 5 minutos a fuego bajo y mezclar.
 4. En una licuadora T-fal, agrega la mezcla, chile habanero, mango y licuar hasta obtener una consistencia homogénea.
- Acompaña las alitas con la salsa y el aderezo ranch.



T-fal®



TACOS DE pescado EMPANIZADO



4



30 min.



15 min.



Modo Pescado

Tacos de pescado con ensalada de col en mayonesa enchilada, aguacate y salsa.

INGREDIENTES

- 600 g de filete de pescado (tilapia o bagre)
- 1/2 tz. de mayonesa
- 1 o 2 chiles chipotles
- 300 g de col morada
- 1 zanahoria
- 1 tz. de harina
- 1/4 de cda. de polvo para hornear
- 1 1/2 tz. de pan molido
- 1 lata de cerveza
- 1 aguacate
- Salsa picante
- Sal y pimienta al gusto
- Limón

PROCEDIMIENTO

1. Cortar los filetes en tiras, sazonar con sal y pimienta.
2. Batir con un tenedor la harina, el polvo para hornear y la cerveza, pasar cada una de las tiras de pescado por la mezcla y después pasarlas por el pan molido.

3. Colocar las tiras de filete de pescado dentro de la canastilla de la freidora T-fal Easy Fry a una temperatura de 170°C por un tiempo de 15 minutos (para un mejor resultado voltear las tiras de pescado a mitad del tiempo de cocción).

4. Rallar la zanahoria y cortar la col morada en julianas delgadas, picar finamente los chipotles, después colocarlos en un recipiente e incorporar la mayonesa y mezclar.

Sirve sobre tortilla la ensalada de col, después el filete de pescado

T-fal



y acompaña con rebanadas de aguacate, limón y salsa picante.



Pollo frito

EN SALSA DE MOSTAZA Y MIEL



4



30 min.



25 min.



Modo Pollo

INGREDIENTES

- 4 pzs. de pollo
- 2 cdas. de mostaza
- 3/4 tz. de whisky
- 1/2 tz. de miel
- 1 diente de ajo
- 1 chile de árbol
- 1/2 tz. de harina
- 2 huevos
- 1 tz. de pan molido para empanizar
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cda. mantequilla

PROCEDIMIENTO

1. Sazonar el pollo con sal y pimienta, pasar el pollo la harina, después por el huevo y al final por el pan molido.

2. Colocar las piezas de pollo dentro de la canastilla de la freidora T-fal Easy Fry por un tiempo de 25 minutos a una temperatura de 200 °C, a la mitad de tiempo sacar y agitar la canastilla para obtener una cocción más uniforme.

3. En una sartén T-fal derretir la mantequilla a fuego bajo, saltear el ajo y el chile por 5 minutos, después incorporar la mostaza, miel y el whisky. Mover hasta obtener una salsa homogénea y retirar del fuego.

Acompañar las piezas de pollo con la guarnición de tu agrado y agregar salsa al gusto.

T-fal



CARNITAS DE Atún



4



30 min.



12 min.



Modo Pescado

Tacos de carnitas de atún con salsa martajada y aguacate.

INGREDIENTES

- 600 g de filete de atún
- 3 jitomates
- 2 chiles jalapeños
- 1 chile serrano
- 2 dientes de ajo
- 1 aguacate
- Sal y pimienta al gusto
- Ajo en polvo
- 2 cdtas. de aceite de oliva

PROCEDIMIENTO

1. Cortar el atún en cubos pequeños y sazonarlos con sal, pimienta, el ajo en polvo y el aceite de oliva.

2. Colocar los cubos de atún dentro de la canastilla de la freidora de T-fal Easy Fry a una temperatura de 180°C por un tiempo de 12 minutos, a la mitad de tiempo sacar y agitar la canastilla para obtener una cocción más uniforme.

3. En una sartén o comal T-fal tatemar por 5 minutos los jitomates, chiles y el ajo, después incorporarlos en una licuadora T-fal y licua por 8 segundos.

Sirve en tortillas con la salsa tatemada y acompaña con limón y cebolla picada.

T-fal®



Camarones AL COCO



4



35 min.



5 min.



Modo Camarones

Camarones empanizados al coco acompañados de salsa de mango.

INGREDIENTES

- 1 kg de camarón grande
- 1/2 tz. de harina
- 2 huevos
- 1 tz. de pan molido para empanizar
- 100 g de coco rallado
- Sal y pimienta al gusto
- 1 tz. de salsa cátsup
- 20 gr de mantequilla
- 1 cda. de jugo sazoador
- 1 cda. de salsa inglesa
- 1 cda. de mostaza
- 1 cda. de vinagre de manzana
- 2 cdas. de miel
- 1 chile habanero
- 2 mangos (la pulpa)

PROCEDIMIENTO

1. Limpiar y pelar los camarones, retirar la piel e intestino y abrir en corte de mariposa, después sazonarlos con sal y pimienta.
2. Pasar los camarones por la harina, posteriormente por el huevo y por último al pan molido mezclado con el coco.
3. Colocar los camarones empanizados bien distribuidos dentro de la canastilla de la

freidora T-fal Easy Fry a una temperatura de 180°C por un tiempo de 5 minutos, a la mitad de tiempo sacar y agitar la canastilla para obtener una cocción más uniforme.

4. En una sartén T-fal derretir la mantequilla e incorpora la salsa cátsup, los jugos sazonadores, mostaza, miel y vinagre. Cocinar por 5 minutos a fuego bajo y mezclar.

5. En una licuadora T-fal, agrega la mezcla, chile habanero, mango y licuar hasta obtener una consistencia homogénea.

T-fal



Sirve los camarones junto con la salsa habanero.



Milanesas DE CERDO EN SALSA DE NARANJA



4



30 min.



20 min.



Modo Carne

Milanesas de cerdo con salsa oriental de naranja, soya y chile de árbol.

INGREDIENTES

- 600 g de filete de cerdo
- 400 ml de jugo de naranja
- 150 ml de salsa soya
- 5 cdas. de azúcar
- 2 chiles de árbol
- 2 dientes de ajo
- 1 cda. de fécula de maíz
- 1 1/2 tz. de harina
- 3 huevos
- 2 tz. de pan molido
- 1 cda. de mantequilla
- Sal y pimienta al gusto

PROCEDIMIENTO

1. Cortar los filetes de milanesa en trozos medianos y sazonar con sal y pimienta.
2. Pasar los filetes de cerdo por la harina, posteriormente por el huevo y por último al pan molido.
3. Colocar los filetes de cerdo empanizados dentro de la

canastilla de la freidora T-fal Easy Fry por un tiempo de 20 minutos a una temperatura de 180°C, a la mitad de tiempo sacar y agitar la canastilla para obtener una cocción más uniforme.

4. En una sartén T-fal agregar la mantequilla, ajo y chiles de árbol finamente picados, después cocinar por 2 minutos a flama baja, posteriormente agregar la salsa de soya, el jugo de naranja, el azúcar, sal,

T-fal®



pimienta. Mezclar y cocinar por 10 minutos, agregar la fécula de maíz previamente disuelta en un poco de agua, deja hervir hasta que espese.

Servir los filetes con la salsa, puedes acompañarlos con arroz o ensalada.



Albóndigas DE RES EN SALSA DE TOMATE



4



40 min.



18 min.



Modo Carne

Albóndigas de res en salsa de tomate ideal para pasta.

INGREDIENTES

- 600 g de carne molida de res
- 2 huevos
- 100 g de pan molido
- 1/2 cebolla blanca
- 4 dientes de ajo
- 1 puño de perejil
- 10 hojas de albahaca
- 400 g de puré de tomate (1 lata)
- 100 ml de vino blanco (opcional)
- 1/2 cda. de azúcar
- 1 cda. de aceite de oliva
- Sal, pimienta y ajo en polvo al gusto

PROCEDIMIENTO

1. Sazonar la carne con sal, pimienta y el ajo en polvo, añadir el huevo, 2 ajos, 1/4 de cebolla, perejil finamente picados y el pan molido, reposa en el refrigerador por 20 minutos.

2. En una sartén T-fal sofreír el resto de la cebolla y ajo finamente picado con un poco de aceite de oliva, después

de 5 minutos agregar el puré de tomate, el vino, hojas de albahaca, sal, pimienta, azúcar y mezclar hasta que la salsa espese.

3. Formar las albóndigas con la carne molida y colocarlas dentro de la canastilla de la freidora T-fal Easy Fry por un tiempo de 18 minutos a una temperatura de 180°C.

Servir albóndigas y bañadas en salsa, se recomienda acompañar con un poco de pasta o pan.

T-fal®



Verduras DE TEMPORADA A LAS HIERBAS FINAS Y AJO



4



2 min.



12 min.



Modo Papas Fritas

Mezcla de verduras aromatizadas con ajo, romero y tomillo.

INGREDIENTES

- 1 kg de verduras de temporada mixtas, (zanahoria, poro, berenjenas, cebolla)
- 5 ramas de romero fresco
- 20 ramas de tomillo
- 3 dientes de ajo
- 100 ml de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

PROCEDIMIENTO

1. Lavar y desinfectar las verduras, después cortar en trozos pequeños, añadir el aceite de oliva y mezclar hasta que todas las verduras queden cubiertas. Sazonar con sal y pimienta.

2. Picar el ajo finamente y añade a la mezcla junto con el tomillo y las ramas de romero.

3. Colocar las verduras dentro de la canastilla de la freidora de aire T-fal Esy Fry por un tiempo de 12 minutos a una temperatura de 200°C, a la mitad de tiempo sacar y agitar la canastilla para obtener una cocción más uniforme.

Sírvela como guarnición o entrada de cualquier platillo.

T-fal



Tenders

DE POLLO EN SALSA BARBECUE CASERA



4



25 min.



15 min.



Modo Pollo

Tenders de pollo en salsa barbecue casera y aderezo ranch (ideal para niños).

INGREDIENTES

- 600 g de pechuga de pollo aplanada y cortada en tiras
- 2 huevos
- 1 tz. de harina
- 1 tz. de pan molido o mix empanizador

PROCEDIMIENTO

1. Cortar la pechuga de pollo en tiras (3 tiras por media pechuga), sazonar con sal, pimienta y ajo en polvo.
2. Pasar los filetes de pechuga de pollo por la harina, posteriormente por el huevo y por último al pan molido.
3. Colocar los filetes de pechuga de pollo dentro de la canastilla de la freidora T-fal



INGREDIENTES PARA LA SALSA

- 1/2 tz. de salsa cátsup
- 20 g de mantequilla
- 2 dientes de ajo
- 1 chile chipotle adobado
- 50 ml de whisky (opcional)
- 1 cda. de mostaza
- 1 cda. de jugo sazonnador

T-fal

- 1 cda. de salsa inglesa
- 1 cda. de miel
- 1 cda. de vinagre de manzana
- Sal, pimienta y ajo en polvo para sazonar al gusto.

Easy Fry por un tiempo de 15 minutos a una temperatura de 200°C, a la mitad de tiempo sacar y agitar la canastilla para obtener una cocción más uniforme.

4. En una cacerola T-fal freír el ajo y el chipotle picado junto con la mantequilla a flama baja, incorpora el whisky, mostaza, jugo sazonnador, salsa inglesa, miel, vinagre de manzana, sal, pimienta y ajo en polvo, cocinar y mezclar por 5 minutos y retirar del fuego.

Acompañar los tenders con la salsa, papas o ensalada.



Calamar

EMPANIZADO CON ADEREZO DE MAYONESA



4



25 min.



15 min.



Modo Camarones

Calamar empanizado con aderezo a base de mayonesa.

INGREDIENTES

- 500 g de aros de calamar
- 1 tz. de harina
- 1 huevo
- 1 tz. de pan molido o mix empanizador
- 1/2 tz. de mayonesa
- 2 chiles chipotles adobados
- 1 diente de ajo
- 10 hojas de perejil
- Sal y pimienta para sazonar al gusto
- Jugo de un limón

PROCEDIMIENTO

1. Sazonar los calamares con sal y pimienta.

2. Pasar los calamares por la harina, posteriormente por el huevo y por último al pan molido.

3. Colocar los calamares dentro de la canastilla de la freidora T-fal Easy Fry por un tiempo de 15 minutos a una temperatura de 160°C, a la mitad de tiempo sacar y agitar la canastilla

para obtener una cocción más uniforme.

4. En un procesador incorpora la mayonesa, el ajo, el chipotle, el jugo de limón y el perejil hasta que se forme una mezcla homogénea.

Sirve con la mayonesa preparada.

T-fal®



Empanadas

ARGENTINAS RELLENAS DE CARNE DE RES Y QUESO



4



40 min.



20 min.

Modo
Manual

Pan de hojaldre relleno de guiso de carne de res con verduras y queso.

INGREDIENTES

- 500 g de pasta de hojaldre
- 300 g de carne molida de res
- 1/2 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1/2 papa
- 1 pimiento morrón pequeño
- Sal, pimienta, ajo en polvo y comino
- 200 g de queso gouda rallado

PROCEDIMIENTO

1. Con una sartén T-fal freír con flama baja el aceite de oliva la cebolla y el ajo finamente picados, después de 5 minutos, añadir la carne, la papa y el pimiento. Posteriormente sazonar con sal, pimienta, ajo en polvo, comino, cocinar y mezclar por 10 minutos.

2. Estirar la masa de hojaldre y cortar círculos de 10 cm, colocar un poco de carne y queso rallado

en el centro de cada uno de los círculos.

3. Humedecer un poco las orillas y cerrar las empanadas con un tenedor.

4. Colocar las empanadas dentro de la canastilla para hornear en la freidora T-fal Easy Fry por un tiempo de 20 minutos a una temperatura de 150°C, a la mitad de tiempo sacar y voltear las empanadas para obtener un dorado más uniforme.

Acompaña con chimichurri casero (consultar receta de papas o camotes fritos con chimichurri casero).

T-fal



Sándwich DE POLLO FRITO



4



30 min.



18 min.



Modo Pollo

Sándwich de pollo frito con salsa búfalo, queso cheddar y ensalada de col.

INGREDIENTES

- 4 medallones de pechuga de pollo
- 1 tz. de pan molido
- 1/2 tz. de harina
- 1 huevo
- Salsa búfalo
- 1/4 de col morada
- 1 zanahoria
- Aderezo blue cheese o ranch
- 1/4 de cebolla morada
- 100 g de queso cheddar
- 4 panes de hamburguesa

PROCEDIMIENTO

1. Rallar la zanahoria, cortar la col morada y la cebolla en julianas delgadas, mezclar con el aderezo de su preferencia (aderezo blue cheese o ranch).
2. Sazonar los medallones de pechuga de pollo con sal y pimienta, posteriormente pasar los medallones por la harina, el huevo y por último al pan molido.

3. Colocar los medallones empanizados dentro de la canastilla de la freidora T-fal Easy Fry por un tiempo de 15 minutos a una temperatura de 180°C, a la mitad de tiempo sacar y voltear los medallones para obtener un dorado más uniforme.

4. Abrir la canastilla de la freidora T-fal Easy Fry y colocar el queso rallado sobre los medallones de pechuga de pollo y gratinar durante un tiempo de 3 minutos a una temperatura de 180°C.

T-fal



5. Tostar el pan y servir en el siguiente orden: pan, ensalada de col morada, pollo con queso y bañar con salsa búfalo.



T-fal®

FREIDORAS DE AIRE

