





Carlos Maldonado

Chef estrella Michelin experto en La Cocina de Lidl

Bacalao con patatas en freidora de aire



30 min

(86)

Paso a paso

Cómo preparar un [bacalao](#) con patatas en [freidora de aire](#):

- Para el bacalao:** en un plato mezclamos los secos (la [harina de trigo](#), la maizena, el ajo en polvo, el pimentón y un poco de [pimienta](#) negra recién molida). En otro plato batimos los dos huevos y echamos las dos cucharadas de [agua](#) y una cucharada de [salsa de soja](#). Además ponemos otro plato con panko; seguidamente pasamos el bacalao por estas tres estaciones y lo dejamos preparado para la freidora de aire.
- Para las patatas:** Cortamos la [patata](#) en láminas de medio centímetro y las salamos y las aliñamos con toque de [aceite de oliva virgen extra](#).
- Las introducimos en la cesta dejando una pequeña separación entre ellas con una temperatura de 170 °C durante 6 minutos. Finalizado el tiempo le damos la vuelta a las patatas e introducimos el bacalao.
- Lo programamos de nuevo **6 minutos más a 200 grados**.



Palabras clave

[Primeros](#) [Segundos](#) [Pescado y Marisco](#)
[Freidora de aire](#)

Raciones

− 4 +

3 uds	Patatas	<input checked="" type="checkbox"/>
800 g	Bacalao	<input checked="" type="checkbox"/>
600 g	Harina de trigo	<input checked="" type="checkbox"/>
100 g	Maizena	<input checked="" type="checkbox"/>
100 g	Ajo granulado	<input checked="" type="checkbox"/>
2 uds	Huevos	<input checked="" type="checkbox"/>
2 cucharadas	Agua	<input checked="" type="checkbox"/>
100 g	Pan rallado (Panko)	<input checked="" type="checkbox"/>
	Salsa de soja	<input checked="" type="checkbox"/>



Cupcakes de aceite de oliva en freidora de aire



| 20 min | (87)



Carlos Maldonado

Chef estrella Michelin experto en La Cocina de Lidl

Paso a paso

Cómo preparar unas Cupcakes de aceite de oliva en [freidora de aire](#):

1. Blanqueamos el huevo con el [azúcar avainillado](#) y la [ralladura de limón](#).
2. Añadimos el yogurt a la mezcla anterior.
3. Incorporamos los aceites a hilo fino como si de una mayonesa se tratase y añadimos la [harina](#) tamizada mezclada previamente con la [levadura](#).
4. Lo metemos en moldes con cuidado y estos en la cesta de la freidora de aire y horneamos a 160°C durante 10 minutos.



Palabras clave

[Desayunos y Meriendas](#) [Postres](#)

[Dulces y Postres](#) [Freidora de aire](#)

Raciones

60 g	Harina	<input checked="" type="checkbox"/>
60 g	Azúcar avainillado	<input checked="" type="checkbox"/>
15 g	Aceite de girasol	<input checked="" type="checkbox"/>
20 g	Aceite de oliva Virgen Extra	<input checked="" type="checkbox"/>
1 ud	Huevo	<input checked="" type="checkbox"/>
4 g	Levadura	<input checked="" type="checkbox"/>
2 cucharadas	Yogur griego	<input checked="" type="checkbox"/>
	Ralladura de limón	<input checked="" type="checkbox"/>



Manzanas asadas con la freidora de aire



| 20 min | (117)

Paso a paso

Cómo preparar manzanas asadas con la freidora de aire

1. **Para las manzanas asadas:** quitamos el rabito de las manzanas y disponemos un poco de [panela](#) y canela en el hueco de la superficie.
2. Cortamos un dadito de [mantequilla](#) y lo colocamos sobre la canela. Disponemos las manzanas en la cubeta de la [freidora de aire](#).
3. Cocinamos a 200° durante 20 minutos y... ¡listas para disfrutar!

Información adicional sobre nutrición

Las manzanas asadas son un postre tradicional dulce rico en fibra y antioxidantes. Es una receta muy utilizada en dietas terapéuticas ya que la [manzana](#) asada es muy digestiva. Se debe prestar especial atención en diabéticos o personas con dificultad para mantener estables los niveles de azúcar, en este caso se recomienda eliminar la panela y solamente utilizar canela.

Raciones		
	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value=""/>
3 uds	Manzanas	<input checked="" type="checkbox"/>
15 g	Panela	<input checked="" type="checkbox"/>
	Canela molida	<input checked="" type="checkbox"/>
	Mantequilla	<input checked="" type="checkbox"/>
+ AÑADIR A LA LISTA DE LA COMPRA		



Pollo asado con patatas



2:20 h

(164)



Paso a paso

Materiales:

- [Freidora de aire](#) caliente Silvercrest

CÓMO PREPARAR **POLLO** ASADO CON PATATAS:

1. **Para el pollo asado:** incorporamos en un bol, el aceite de oliva con el vino, el zumo de [limón](#), la [sal](#) y las especias. Mezclamos el conjunto y reservamos. Colocamos el accesorio pincho giratorio a través del pollo, lo fijamos con las brochetas y unimos las patas con un cordel.
2. Pincelamos el pollo con la salsa anterior por todos los lados de la piel y en la medida de lo posible por el interior. Colocamos en la freidora la bandeja de recogida de grasa y precalentamos a 200 °C.
3. Introducimos nuestro pollo mediante el mango primero por la parte derecha y después por la izquierda, presionando la tecla de desbloqueo y lo dejamos cocinar durante 30 minutos aproximadamente pulsando la función giratoria para pollo entero. Mientras, cortamos las patatas previamente lavadas en dados, y las sazonamos e impregnamos con un poco de aceite de oliva en un bol.
4. Pasada la media hora, sacamos el pollo. E introducimos las patatas en la cesta giratoria, teniendo en cuenta que estas no superen la marca "MAX" de la cesta; tapamos y colocamos en el interior de la freidora siguiendo el mismo proceso que con el pollo. Cocinamos a 200 °C durante 20 minutos pero esta vez, pulsando la función de patatas fritas y la giratoria. Emplatamos junto al pollo y... ¡a disfrutar!

Raciones

− 4 +

PARA EL POLLO ASADO:

40 ml	Aceite de oliva Virgen Extra	<input checked="" type="checkbox"/>
40 ml	Vino blanco	<input checked="" type="checkbox"/>
1	Limón	<input checked="" type="checkbox"/>
	Sal	<input checked="" type="checkbox"/>
	Pimienta	<input checked="" type="checkbox"/>
	Tomillo	<input checked="" type="checkbox"/>
	Pollo (de menos de 1,5 kg)	<input checked="" type="checkbox"/>

PARA LAS PATATAS FRITAS:



2 recetas de pollo con la freidora de aire



| 1:25 h | (138)

Paso a paso

Cómo preparar 2 recetas de pollo con la freidora de aire

- Para el pollo marinado:** en un recipiente, mezclamos aceite de oliva, [vino blanco](#), [pimentón dulce](#), [ajo granulado](#), [orégano](#), [tomillo](#), [sal](#) y [pimienta](#). Incorporamos la pechuga fileteada en dos y dejamos reposar durante 15 minutos aproximadamente.
- Introducimos las pechugas en la [freidora de aire](#) ya caliente y cocinamos a 195° durante 15 minutos aproximadamente. Durante el cocinado, damos vueltas y pintamos el pollo cada 5 minutos. Cortamos las pechugas en rodajas y reservamos.
- Para la ensalada:** en una fuente amplia, disponemos la ensalada junto a los cherrys en mitades, cebolla en juliana, [aguacate](#) en láminas y el pollo reservado de manera ordenada. En otro recipiente mezclamos aceite, zumo de [limón](#), [sal](#), [miel](#) y [mostaza](#) y añadimos a la ensalada.
- Para los fingers de pollo:** cortamos las pechugas en tiras, sazonamos y pasamos por harina, [huevo](#) batido y cereales ligeramente machacados. Colocamos las tiras de pollo en la freidora de aire ya caliente y cocinamos a 180° durante 15 minutos, dándoles la vuelta a mitad de cocción.

Consejos para preparar 2 recetas de pollo con freidora de aire caliente:

- Se trata de un electrodoméstico muy práctico, no solo por su versatilidad en cuanto a recetas que elaborar, sino también por su fácil limpieza. Para limpiarla correctamente no tenemos más que esperar a que se haya enfriado, retirar los restos de comida que hayan podido quedar y fregar con jabón la cubeta, aclarándola correctamente.
- Para asegurarnos de la correcta cocción de los alimentos, tenemos que precalentar la freidora antes de introducirlos. Si la precalentamos a mayor temperatura de la necesaria, ayudamos a que se mantenga mejor la temperatura, ya que en cuanto la abramos para meter lo que corresponda irá bajando rápidamente la temperatura.
- Si no tenemos freidora de aire podemos utilizar el horno para elaborar estas recetas, aunque esta resulta muy práctica y cómoda.
- El marinado del pollo es fundamental para el resultado final, ya que nos quedará más jugoso y sabroso. Podemos utilizar los ingredientes que más nos gusten y escoger nuestras especias favoritas.



Anna Terés

Experta en La Cocina de Lidl

Raciones

PARA EL POLLO MARINADO

300 g	Pechugas de pollo	<input checked="" type="checkbox"/>
50 ml	Aceite de oliva Virgen Extra	<input checked="" type="checkbox"/>
20 ml	Vino blanco	<input checked="" type="checkbox"/>
2 g	pimentón dulce	<input checked="" type="checkbox"/>
3 g	Ajo granulado	<input checked="" type="checkbox"/>
2 g	Orégano	<input checked="" type="checkbox"/>
1 g	Tomillo	<input checked="" type="checkbox"/>
2 g	Sal	<input checked="" type="checkbox"/>
1 g	Pimienta (negra)	<input checked="" type="checkbox"/>



Patatas fritas con la freidora de aire



20 min

(150)

Paso a paso

Cómo preparar patatas fritas con la freidora de aire

1. **Para las patatas fritas:** cortamos las patatas en bastones y las disponemos en un recipiente.
2. Mezclamos con aceite y [sal](#) y colocamos en la cubeta de la [freidora de aire](#).
3. Cocinamos a 190° durante 20 minutos aproximadamente, removiendo de vez en cuando y...¡listas para disfrutar!

Información nutricional:

Las patatas fritas son un plato rico en hidratos de carbono y grasas. El porcentaje graso de la receta puede variar dependiendo del tiempo que se sometan las patatas a la fritura y la cantidad de aceite utilizada. Puede ser útil en dietas hipercalóricas para aquellas personas que tengan el objetivo de aumentar de peso.

Raciones

− 2 +

300 g	Patatas	<input checked="" type="checkbox"/>
	Aceite de oliva Virgen Extra	<input checked="" type="checkbox"/>
	Sal	<input checked="" type="checkbox"/>

+ AÑADIR A LA LISTA DE LA COMPRA



Carlos Maldonado

Chef estrella Michelin experto en La Cocina de Lidl

Cuatro recetas con la freidora de aire



| 2:35 h | (269)

Paso a paso

Cómo preparar cuatro recetas con la [freidora de aire](#):

1. Para las croquetas: en un cazo fundimos la [mantequilla](#) y añadimos la harina. Mezclamos hasta que comience a dorar y sumamos la [leche](#), el [caldo de pollo](#), la [nuez moscada](#), la [pimienta](#) y una pizca de [sal](#). Cuando se integre agregamos la [nata](#) y al formar la masa incorporamos una [cebolleta](#) picada junto con pequeños cubos de pollo. Dejamos enfriar.

Cuando la masa haya reposado y enfriado, damos forma a las croquetas. Pasamos por [huevo](#) batido y [pan rallado](#). Las congelamos y una vez queramos disfrutarlas, las cocinamos en la freidora de aire a 170-180 durante 15 min.

2. Para los chips de boniato: cortamos láminas de boniato, lavado previamente, con ayuda de la mandolina para que queden finas y las disponemos en un bowl. Añadimos sal al gusto y pulverizamos un poco de aceite, mezclamos bien, colocamos en la cesta de la freidora y cocinamos 15 minutos a 140°C. Pasado ese tiempo, removemos los chips y programamos de nuevo 15-20 minutos a 110°C, conviene bajar la temperatura para que el boniato preserve su color pero si adquiera un tono tostado.

3. Para las alitas de pollo: colocamos las alitas de pollo en un bol con leche y las dejamos reposar en la nevera durante toda la noche. Pasado este tiempo, las escurrimos y las pasamos a un bol con una mezcla de diferentes especias: [ajo granulado](#), [pimentón dulce](#), pimentón picante, pimienta, [orégano](#), laurel, sal y [miel](#). Dejamos que maceren unas horas en la nevera.

Las cocinamos en la freidora de aire durante 10 min a 180°C; para terminar de cocinar después durante 8 min a 200°C y lograr que la piel quede más crujiente.

4. Para los San Jacobos: colocamos unas lonchas de [jamón](#) de york en la base y encima una loncha de [queso cheddar](#) y otra de queso manchego. Tapamos el queso con otra loncha de jamón y lo cortamos en cuatro partes iguales. Pasamos cada cuadrado por harina, huevo batido y pan rallado. Una vez rebozados, introducimos en la freidora de aire 10 min a 180 grados y... ¡a disfrutar!

Consejos para preparar cuatro recetas con la freidora de aire:

- Para que los alimentos se cocinen correctamente es importante dar tiempo a la freidora para calentarse, para ello, hay dos opciones. Dejar la freidora vacía durante 3 minutos para que se precaliente, hasta que la luz de precalentamiento se apague, y después introducimos los alimentos con el tiempo y temperatura que necesiten. U otra opción es añadir 3 minutos al tiempo de preparación del alimento.
- La freidora es que se puede utilizar también para recalentar alimentos, ajustando la temperatura a 150°C durante unos minutos, máx 10 min.
- Los alimentos más pequeños suelen requerir un tiempo de preparación ligeramente inferior al de los alimentos más grandes.
- Puedes limpiar la cesta y la bandeja de la freidora de aire fácilmente con agua caliente, un poquito de jabón líquido y una esponja no abrasiva.

Raciones

-

8

+

PARA LAS CROQUETAS DE POLLO:

125 g	Harina de trigo	<input checked="" type="checkbox"/>
500 ml	Leche (entera)	<input checked="" type="checkbox"/>
250 ml	Nata (para cocinar)	<input checked="" type="checkbox"/>
250 ml	Caldo de pollo	<input checked="" type="checkbox"/>
125 g	Mantequilla (con sal)	<input checked="" type="checkbox"/>
	Nuez moscada (molida)	<input checked="" type="checkbox"/>
1 ud	Cebolleta	<input checked="" type="checkbox"/>
100 g	Pechugas de pollo (cocid en tirasa)	<input checked="" type="checkbox"/>
10 g	Pan rallado	<input checked="" type="checkbox"/>
1 ud	Huevo	<input checked="" type="checkbox"/>
	Pimienta	<input checked="" type="checkbox"/>
	Sal	<input checked="" type="checkbox"/>