



The
NO OIL FRYING
Cookbook



Gourmia

Includes 30 uniquely created recipes for
AIR FRYER MODEL#GAF575



ENGLISH

ESPAÑOL

APPETIZERS //// P. 4 - 5*Buffalo Cauliflower Bites / P. 7**Cheddar Scallion Biscuits / P. 9**Cheese & Herb Pull Apart Bread / P. 11**Sweet Potato Fries with Sriracha Mayonnaise / P. 13**Mozzarella Cheese Balls / P. 15**Loaded Baked Potatoes / P. 17**Parmesan Zucchini Fries with Herb Dipping Sauce / P. 19**Smoked Paprika & Parmesan Potato Wedges / P. 21**Roasted Chickpea Snacks / P. 23**Marinated Artichoke Hearts / P. 25***MAIN ENTREES //// P. 26 - 27***Coconut Shrimp / P. 29**Caprese Stuffed Portobello Mushrooms / P. 31**Fish and Chips / P. 33**Garlic Chipotle Fried Chicken / P. 35**Grilled Beef Fajitas / P. 37**Air Fried Salmon with Lemon Dill Yogurt -
Sauce & Asparagus / P. 39**Southwestern Stuffed Peppers / P. 41**Nashville Hot Fried Chicken Sandwiches / P. 43**Italian Baked Eggs (in ramekins) / P. 45**Turkey Taco Sliders / P. 47**Mediterranean Chicken Wings with Olives / P. 49**Fried Avocado Tacos / P. 51**Tortilla Crusted Pork Loin Chops / P. 53**Mustard + Sage Fried Chicken Tenders / P. 55**Grilled Scallion Cheese Sandwich / P. 57***DESSERTS //// P. 58 - 59***Strawberry & Nutella Stuffed Wontons / P. 61**Mini Cheesecakes / P. 63**Sweet Monkey Bread / P. 65**Blueberry Turnovers / P. 67**Snack Mix / P. 69*





by Carla Cardello
www.carlacardello.com

Buffalo Cauliflower Bites

INGREDIENTS

1 cup all-purpose flour
 1 teaspoon kosher salt
 1 teaspoon garlic powder
 1 teaspoon onion powder
 2 eggs
 1/2 cup (375ml) whole milk
 2 cups (280g) Panko breadcrumbs
 1 large head cauliflower, cut into florets
 1 1/2 cups (250g) ranch dressing
 1 cup (250ml) hot sauce
 Chopped parsley, for garnish

SERVES 6-8 servings

DIRECTIONS

In one shallow bowl, combine the flour, salt, garlic powder, and onion powder. In a second bowl, whisk together the egg and milk. In a third bowl, add the breadcrumbs.

Dip one cauliflower floret into the flour mixture then the egg mixture then the breadcrumbs. Repeat until all of the cauliflower is breaded.

Add some of the cauliflower to the fry basket without overcrowding. Select the Fry Setting (400°F for 8 minutes). Shake the basket halfway through. Once time is up, carefully remove the cauliflower. If the bigger pieces aren't fork tender, cook another 2-3 minutes. Repeat until all of the cauliflower are cooked.

Meanwhile in a large saucepan, whisk together the ranch and hot sauce. Heat over low heat until warm.

Toss the cauliflower into the warm sauce and serve immediately. Garnish with parsley.



Cheddar Scallion Biscuits

SERVES 6-8 servings

DIRECTIONS

In a large bowl, whisk together the flour, baking powder, and salt. Cut in the butter with a pastry cutter or use your fingers until the mixture is crumbly and looks like small pebbles.

Add the cheese, bacon, scallion, and cream, stirring until everything is moistened and a dough forms.

On a lightly floured surface, knead the dough lightly, about 3-4 times. Roll the dough to 3/4-inch thickness. Using a 2 1/2-inch round cookie cutter, cut roughly 9 biscuits (you may have to gather up the scraps and roll out again).

Add some of the biscuits to the fry basket without overcrowding. Select the Bake Setting, increase the temperature to 350°F and adjust the time to 20 minutes or until golden brown. Once time is up, carefully remove the biscuits. Repeat until all of the biscuits are baked.

INGREDIENTS

2 cups (270g) all-purpose flour
 2 teaspoons baking powder
 1/2 teaspoon salt
 1/2 cup (4 ounces or 8 tablespoons) (114g) cold unsalted butter, cut into 8 pieces
 1 cup (100g) shredded cheddar cheese
 1/4 cup (280g) cooked crumbled bacon
 1 scallion, chopped
 1 cup (280g) cold heavy whipping cream



Cheesy Garlic & Herb Pull Apart Bread

SERVES 6

DIRECTIONS

Cut the bread in 1 inch strips, careful not to cut all the way through to the bottom of the loaf. Rotate 90 degrees and repeat.

Gently pull apart the sections of the cut bread and stuff with the shredded cheese.

In a small bowl mix together the garlic, parsley and butter and brush over top of the bread.

Place in the basket of your air fryer and press the fry setting at 400°F, reduce the time to 10 minutes and bake until the cheese is melted and the top is brown and crisp.

Serve immediately.

INGREDIENTS

1 round loaf sourdough bread

3 cloves garlic, minced

2 tablespoons finely chopped parsley

8 tablespoons melted butter

1 cup (100g) shredded cheese blend (cheddar, monty jack, mozzarella etc.)



by Carla Cardello
www.carlacardello.com

Sweet Potato Fries with Sriracha Mayonnaise

SERVES 4

DIRECTIONS

Add the sweet potato strips to a large zip-top plastic bag. Add the cornstarch, salt, garlic powder, and paprika to the bag. Shake to completely coat the potatoes.

Add the oil to the bag and shake to coat.

Add some of the fries to the fry basket without overcrowding.

Select the Fry Setting (400°F) and adjust the time to 15 minutes or until tender on the inside and crispy on the outside. If desired add an extra 5 minutes to reach your preferred crispness. Shake the basket halfway through. Once time is up, carefully remove the fries. Repeat until all of the fries are cooked.

Meanwhile, whisk together the mayonnaise, sriracha, and lemon juice.

Serve fries immediately with sriracha mayonnaise and chopped parsley.

INGREDIENTS

1 large sweet potato, peeled and cut into 1/4-inch wide strips (0,6cm)

1/4 cup (35g) cornstarch

1 teaspoon kosher salt

1 teaspoon garlic powder

1/2 teaspoon paprika

2 tablespoons vegetable oil

1/2 cup (130g) mayonnaise

2 tablespoons sriracha

2 teaspoons lemon juice

Chopped parsley, for garnish



Gourmia

by Carla Cardello
www.carlcardello.com

Mozzarella Cheese Balls

SERVES 4-6

DIRECTIONS

In one shallow bowl, combine the flour and salt. In a second shallow bowl, lightly beat the egg. In a third shallow bowl, combine the breadcrumbs and cheese.

Working with one ball at a time, dredge in flour mixture, then egg, then breadcrumbs.

Place in a single layer on a tray. Freeze for at least 2 hours.

Add a few balls to the fry basket without overcrowding. Select the Fry Setting (400°F) and adjust the time to 6 minutes. Once time is up, carefully remove. Repeat until all of the balls are cooked.

Serve immediately with parsley and marinara sauce.

INGREDIENTS

8 ounces (225g) mozzarella ciliegine (cherry-sized mozzarella balls), drained and patted dry

1/4 cup (35g) all-purpose flour

1/4 teaspoon kosher salt

1 egg

1/2 cup (70g) Panko breadcrumbs

1/4 cup (35g) grated Parmesan cheese

Chopped parsley and marinara sauce, for serving

Loaded Baked Potatoes

SERVES 4

DIRECTIONS

Scrub your potatoes and prick all over with the tines of a fork. Place in the basket of your air fryer and press the fry setting at 400°F. Increase the time to 40 minutes.

Cook the potatoes until tender, depending on the size you may need more or less time.

Remove, let sit for about 5 minutes at room temperature then slice in half down the center and sprinkle 2 tablespoons of cheese on top.

Place back in the air fryer to melt for 1-2 minutes.

Remove and top with a dollop of sour cream, chopped bacon and minced chives.

INGREDIENTS

4 medium russet potatoes

½ cup (50g) shredded Mexican blend cheese

3 slices cooked bacon, chopped

Sour cream

1 tablespoon minced chives

Panmesan Zucchini Fries with Herb Dipping Sauce

INGREDIENTS

2 medium zucchini	1 cup (100g) finely grated
1 cup (140g) panko	parmesan cheese
1 cup (140g) italian style	1 egg + 2 tablespoons
bread crumbs	water
	Salt and black pepper

FOR THE SAUCE:

¾ cup (210g) greek	parsley
yogurt	1 tablespoon minced
¼ cup (70g) sour cream	chives
1 tablespoon minced dill	1 lemon, juiced
1 tablespoon minced	Salt and pepper to taste

SERVES 4

DIRECTIONS

Cut the zucchini in half lengthwise and then into sticks no more than ½ inch thick and 4 inches long.

In a bowl whisk together the egg and water and season with salt and pepper.

In a shallow dish combine the panko, bread crumbs, parmesan cheese and season with salt and pepper.

Working in small batches, dip the zucchini in the egg and then coat in breadcrumbs.

Place in a single layer in the basket of the air fryer, press the fry setting at 400°F degrees F and reduce the time to 10 minutes to cook. Shake the basket halfway through for even cooking. After 10 minutes, check and if needed add 1-2 minutes of additional cook time.

Carefully remove and season with kosher salt

Repeat with remaining zucchini fries. Toss all the fries back in the air fryer once cooked to reheat for about 2-3 minutes.

When the fries are reheating mix together the sauce in a small bowl by whisking together the greek yogurt, sour cream, dill, parsley, chives, lemon juice and salt and pepper to taste.

Smoked Paprika and Parm Potato Wedges

INGREDIENTS

2 yukon gold potatoes, cut in 6 wedges each
1 tablespoon olive oil (optional)
1/2 teaspoon smoked paprika
1/4 teaspoon salt
1/4 cup (25g) grated parmesan cheese

SERVES 4

DIRECTIONS

Wash the potatoes and cut them into 6 wedges each. Put the wedges in a bowl and if desired drizzle with olive oil. Sprinkle with paprika and salt.

Place the wedges in the air fryer basket and press the fry setting at 400°F. Reduce the time to 20 minutes. Shake the basket after ten minutes. When the potatoes are tender, sprinkle the parmesan cheese evenly over the potatoes and cook an additional 2 minutes to brown the cheese.



by Donna Currie

Roasted Chickpea Snacks

Roasted chickpeas are a crunchy, healthy snack.

INGREDIENTS

1 15-ounce (425g) can chickpeas
1 teaspoon olive oil
1/2 teaspoon lime juice
Pinch salt
Pinch cayenne pepper
Pinch cumin

SERVES 4

DIRECTIONS

Drain and rinse the chickpeas and pat dry. Put them in a small bowl and drizzle with the oil and lime juice. Add the salt, pepper, and cumin and toss to combine.

Place the chickpeas in the basket of the air fryer. Press the fry setting at 400°F and reduce the time to 15 minutes. Shake the basket several times during cooking to ensure that they cook evenly.

Test a chickpea after 15 minutes to see if it's done – it will be completely dry and crisp with no moisture in the center. Continue cooking as needed until the chickpeas are completely dry and crunchy. Let them cool completely before storing in a closed container.



by Donna Currie

"Marinated" Artichoke Hearts

If you like janned marinated artichokes, but don't like all of the oil they're swimming in, you'll love these. They're good warm or chilled.

INGREDIENTS

1 tablespoon lemon juice
1 tablespoon olive oil
1 teaspoon oregano
1/2 teaspoon thyme
Pinch red pepper flakes
Pinch of garlic powder
Salt to taste
Several grinds black pepper
12 ounces (340g) frozen artichoke hearts

SERVES 4

DIRECTIONS

Place the lemon juice, olive oil, oregano, thyme, garlic powder, salt, and pepper in a medium bowl. Add the artichokes and toss to coat the artichokes.

Place the artichokes in the air fryer basket and manually set the temperature to 350°F. Set the timer for 5 minutes. Serve warm or refrigerate until chilled.





by Carla Cardello
www.carlacardello.com

Coconut Shrimp

INGREDIENTS

1/4 cup (35g) cornstarch
 1 teaspoon salt
 2 egg whites
 1 cup (140g) flaked sweetened coconut
 1/2 pound (250g) large raw shrimp, peeled, deveined, and patted dry
 Cocktail sauce, for serving

SERVES 4

DIRECTIONS

In one shallow bowl, combine the cornstarch and salt. In a second shallow bowl, add the egg whites. In a third shallow bowl, add the coconut.

Working with one shrimp at a time, dredge in cornstarch mixture, then egg whites, then coconut.

Add a enough shrimp to the fry basket without overcrowding.

Select the Shrimp Setting (330°F for 15 minutes). Once time is up, carefully remove the shrimp. Repeat until all of the shrimp are cooked.

Serve shrimp immediately with cocktail sauce.



Caprese Stuffed Mushrooms

INGREDIENTS

1 -8 ounce (225g) container baby portobello mushrooms
4 ounces (112g) fresh mozzarella
Cherry tomatoes

2 tablespoons bread crumbs or panko
Pesto sauce (homemade or store bought)
Fresh basil

PESTO SAUCE:

1 cup (40g) packed basil leaves
2 medium cloves garlic, peeled and chopped
3 tablespoons pine nuts

1/3 cup (70g) extra virgin olive oil
1/3 cup (35g) Parmigiano Reggiano, pinch of salt

SERVES 2 as an appetizer

DIRECTIONS

Clean the mushrooms and remove the stems. Using a small spoon scoop out the inside of the mushrooms for more room for the filling.

If making the pesto, place the basil, garlic, and pine nuts in a food processor and pulse until broken down. Scrape down the sides and add the cheese. With the motor running drizzle the olive oil from the top until the pesto is smooth. Season with salt and set aside.

Cube the mozzarella into 1 inch pieces and place a piece in the center of each mushroom and then top with ½ of a cherry tomato. Sprinkle the mushrooms with breadcrumbs and place in the basket of the air fryer in a single layer. Depending on the amount of mushrooms you may need to do this in two batches.

Press the fry setting at 400°F. and reduce the time to 12 minutes.

Remove from the air fryer and top with pesto sauce and a piece of fresh basil.

Serve immediately.



by Carlo Cardello
www.carlacardello.com

Fish and Chips

INGREDIENTS

2 russet potatoes, peeled and cut into wedges
2 tablespoons vegetable oil
1 teaspoon kosher salt
1/4 cup (32g) all-purpose flour
1 egg
1 tablespoon water
3/4 cup (105g) Panko breadcrumbs
1/4 cup (25g) grated Parmesan cheese
1 pound (500g) cod, cut into thick strips and patted dry
Tartar sauce, malt vinegar, and chopped parsley, for serving

SERVES 4

DIRECTIONS

In a large bowl, toss together the potato wedges, oil, and salt. Add some of the wedges to the fry basket without overcrowding. Select the Fry Setting (400F degrees for 20 minutes). Shake the basket halfway through. Once time is up, carefully remove the wedges. Repeat until all of the wedges are cooked.

In one shallow bowl, add the flour. In a second shallow bowl, lightly beat together the egg and water. In a third shallow bowl, combine the breadcrumbs and cheese.

Working with one piece at a time, dredge the cod in flour, then egg, then breadcrumbs.

Add fish to the fry basket without overcrowding. Select the Fish Setting (330°F for 15 minutes). Once time is up, carefully remove and test for doneness. Repeat until all of the fish is cooked.

Serve immediately with potato wedges, tartar sauce, malt vinegar, and parsley.

Garlic Chipotle Fried Chicken

INGREDIENTS

1 fryer chicken, cut up
2 garlic cloves
2 canned chipotle peppers
2 cups (450g) buttermilk
1/2 cup (146g) lime juice
3 teaspoons kosher salt, divided
2 eggs
2 cups (280g) all-purpose flour
2 teaspoons black pepper
Chopped cilantro, for serving

SERVES 8

DIRECTIONS

Place chicken pieces into two large zip-top plastic bags. In a blender, blend together garlic, peppers, buttermilk, lime juice, 2 teaspoons salt, and eggs. Pour into plastic bags, fully coating chicken pieces. Seal and refrigerate for at least 6 hours and up to 24 hours.

When ready to cook, whisk together the flour, black pepper, and remaining 1 teaspoon salt in a shallow bowl.

Remove chicken pieces and let excess buttermilk mixture drip off. Coat in flour then place a few pieces in the fry basket without overcrowding.

Select the Chicken Setting (400°F for 20 minutes). Once time is up, carefully remove the chicken and test for an internal temperature of 165°F. If chicken isn't done, cook another 5-10 minutes. Repeat until all of the chicken pieces are cooked.

Serve hot with chopped cilantro.



by Carla Cardello
www.carlacardello.com

Grilled Beef Fajitas

INGREDIENTS

1 pound (500g) flank or skirt steak	1 small red bell pepper sliced
1/4 cup (60g) vegetable oil	1 small yellow bell pepper, sliced
1/4 cup (75g) soy sauce	1 small green bell pepper, sliced
1/4 cup (90g) lime juice	1 small white onion, sliced
1 garlic clove, minced	Warm corn tortillas, cilantro, and sour cream, for serving
2 tablespoons brown sugar	
2 teaspoons chili powder	
1 teaspoon cumin	
1 teaspoon ground black pepper	

DIRECTIONS

Whisk together oil, soy sauce, lime juice, garlic, brown sugar, chili powder, cumin, and black pepper. Reserve 1/4 cup marinade. Pour the rest into a large zip-top plastic bag.

Add meat to the marinade. Seal bag, squeezing out as much air as possible. Massage until meat is fully coated. Refrigerate for at least 4 hours and up to 24 hours.

When ready to cook, toss the bell peppers and onion with the reserved 1/4 cup marinade.

Remove meat from the marinade and pat dry. Place in fry basket. Select the Meat Setting (370°F) and adjust the time to 5 minutes. Flip then adjust the time to 3-5 minutes, depending on the thickness and desired doneness. Remove the meat and let rest for 10 minutes.

Remove the vegetables from the marinade and add to the fry basket. Set the temperature and time to 370F degrees for 8-10 minutes or until fork tender.

Slice meat into thin strips. Serve with vegetables, tortillas, cilantro, and sour cream.

Salmon with Lemon Dill Sauce & Asparagus

INGREDIENTS

2 - 6 ounce salmon filets
Kosher salt and black pepper
2 teaspoons avocado oil
½ cup (70g) Greek yogurt
1 tablespoon finely chopped dill
1 clove garlic, finely minced
1 lemon, juiced
Salt and pepper to taste
1 bunch asparagus

DIRECTIONS

SERVES 2

Cut a small round of parchment paper and place it in the bottom of the air fryer to prevent the salmon from sticking to the basket

Season the salmon fillets with kosher salt and black pepper to taste and brush each with 1 teaspoon of avocado oil.

Place in the basket of the air fryer and select the fish setting at 330°F, reduce the time to 15 minutes for medium-rare and 20 minutes for medium to well-done depending on the thickness of the fish.

Once finished cooking, remove from the air fryer, place on a plate and tent with foil to keep warm.

Remove the piece of parchment from the air fryer, then trim the ends of the asparagus and place in the basket. Season with kosher salt and pepper to taste and if desired brush with a small amount of oil. Press the fry setting at 400 °F. and reduce the temperature to 8 minutes, cook the asparagus until your desired doneness. If needed add 1-2 additional minutes.

While the asparagus is cooking, prepare the sauce by mixing the greek yogurt, dill, garlic and lemon in a small bowl. Season to taste.

Serve the salmon and asparagus with the sauce on the side.



Southwestern Stuffed Peppers

INGREDIENTS

2 cups (150g) cooked quinoa
 4 bell peppers (red, yellow or orange)
 1 small yellow onion, finely diced
 2 garlic cloves, minced
 ½ lb (250g) ground beef or turkey
 1 teaspoon ground cumin
 1 teaspoon chili powder
 ½ teaspoon garlic powder
 1 cup (95g) fresh or frozen corn kernels
 1 1/2 cup (150g) Mexican blend shredded cheese
 Salt and pepper to taste
 Sour cream, lime wedges and cilantro to serve

SERVES 4

DIRECTIONS

Cook the quinoa according to the packages directions and set aside.

Cut the stem from the bell peppers and remove the seeds and ribs from the inside and set aside.

In a saute pan over medium heat, drizzle ½ tablespoon of oil and cook the onions and garlic until soft - about 5 minutes and transfer to a mixing bowl, mix in the ground beef or turkey, quinoa, corn and season with the cumin, chili powder, garlic powder and season to taste with salt and pepper. Toss in 1 cup of the shredded cheese and then divide between the 4 bell peppers. If there is any mixture leftover, cook in a saute pan and save for another use.

Place the filled bell peppers in the basket of the air fryer and press the meat setting at 370°F and set the tie for 25 minutes or until a thermometer in the center comes to 160°F. Remove and top with remaining shredded cheese. Place back in the airfryer to melt the cheese for 1 minute.

Serve with a dollop of sour cream, a wedge of lime and chopped cilantro.



Nashville Hot Chicken Sandwiches

INGREDIENTS

1lb (250g) bone-less, skinless chicken thighs (about 4)
 2 cups (600g) buttermilk
 1/2 teaspoon cayenne pepper
 1/2 teaspoon chili powder
 1/2 teaspoon kosher salt
 1/2 teaspoon black pepper
 1/2 teaspoon garlic powder
 1 cup (140g) all purpose flour

For the hot sauce:
 1 cup (230g) vegetable oil
 2 teaspoons chili powder
 2 teaspoon paprika
 1/2 teaspoon cumin
 1/2 teaspoon cayenne pepper
 4 brioche rolls
 Coleslaw & pickles to serve

SERVES 4

DIRECTIONS

In a bowl combine the buttermilk with the cayenne pepper, chili powder, salt, pepper and garlic bowl. Whisk to combine and add in the chicken. Marinate for at least 1 hour or overnight.

Remove from the buttermilk and place the flour in a ziptop bag. Add the chicken to the flour, coat completely and shake off the excess. Place in the air fryer basket and set press the fry button at 400°F, reduce the time 10 minutes until the internal temperature reaches 165°F.

Let rest for about 5 minutes while you prepare the hot sauce.

In a small pot combine the vegetable oil, chili powder, paprika, cumin and cayenne pepper and bring to a simmer. Remove from the heat and then brush on the chicken just before serving.

Serve the chicken on a brioche bun topped with coleslaw and pickles.

Italian Baked Eggs

SERVES 4

DIRECTIONS

In a medium pot over medium heat drizzle $\frac{1}{2}$ tablespoon oil and saute the onion and garlic until soft, about 5 minutes. Stir in the crushed tomatoes and bring to a simmer. Season with the crushed red pepper flakes, salt and pepper.

Ladle the sauce into 4 - 4 ounce ramekins until they are $\frac{2}{3}$ of the way full. Carefully place an egg in the center of egg ramekin and place in the air fryer. Depending on the size of the ramekins, you may need to work in batches.

Press the fry setting at 400 °F and reduce the time to 9 minutes depending on how runny you prefer your yolks. You want the white to be completely set before removing from the air fryer.

Remove, season the egg with salt and pepper and top with $\frac{1}{2}$ tablespoon of cheese and basil.

Serve with a slice of toasted bread.

INGREDIENTS

1 - 15 ounce can crushed tomatoes

1 small yellow onion, diced

2 garlic cloves, minced

$\frac{1}{2}$ teaspoon crushed red pepper flakes

Salt and pepper to taste

4 large eggs

2 tablespoons shredded parmesan cheese

Basil for garnish

Toasted bread to serve

Turkey Taco Sliders

These little sliders have the flavors of a taco, particularly if you top them with taco-friendly garnishes like guacamole, salsa, tomatoes, or cilantro.

INGREDIENTS

1 pound (500g) ground turkey
1 package taco seasoning (for 1 pound (500g) of meat)
1/2 medium yellow onion, diced
1/2 cups (50g) shredded cheddar cheese
8 slider buns
Toppings, as desired

SERVES 4

DIRECTIONS

In a medium bowl, combine the ground turkey, taco seasoning, onion, and cheddar cheese. Use your hands to mix well, then divide into eight even portions. Form each portion into a patty about 3 inches in diameter – or to fit your slider buns.

Place four patties into the basket of the air fryer and press the meat setting at 370°F. Reduce the time to 10 minutes. When the first four sliders are done, cook the second four in the same way.

Serve on the slider buns with your preferred toppings.

Mediterranean Chicken Wings with Olives

Chicken wings are a natural for an air fryer - they cook faster and stay plump and juicy. Wings cook faster if they're in a single layer.

If you cook more, you'll need to shake or rearrange them more often for even cooking.

INGREDIENTS

1 to 1/2 pounds (500 to 250g) chicken wings
 1 1/2 teaspoons lemon juice
 1 teaspoon oregano
 Pinch garlic powder
 Pinch salt
 1/4 to 1/2 cup (60-80g) olives

SERVES 4

DIRECTIONS

Combine the chicken wings with the lemon juice, oregano, garlic powder and salt in a bowl and toss to coat evenly.

Place the wings in the air fryer basket and press the chicken setting at 400°F. Reduce the time to 15 minutes for small wings and add an additional 5 to 10 minutes for larger wings.

Shake the basket once or twice during the cooking time to make sure they cook and brown evenly. Add the olives during the last 5 minutes of cooking time to warm them.

The wings are done when they're nicely browned and the internal temperature reaches at least 160°F. Serve hot

Fried Avocado Tacos

Fried avocados have a nice crunch and a creamy richness that make a perfect replacement

for meat in tacos.

This works best with slightly under-ripe avocados.

They soften during frying.

INGREDIENTS

1 avocado

1 egg

Salt, to taste

1/2 cup (70g) panko bread crumbs

Tortillas, as needed

Toppings, as desired.

SERVES 4

DIRECTIONS

Cut the avocado in half, remove the pit, and remove the flesh from the shell. Cut the avocado flesh into 8 equal wedges.

Put the egg into a shallow bowl and beat lightly. Put the panko bread crumbs into a second bowl.

Dip the avocado wedges into the egg to coat, then into the bread crumbs to coat. When all of the wedges are coated, sprinkle lightly with salt.

Place the wedges in the fryer in a single layer. If they don't fit, set some aside to fry later in a second batch.

Press the fry setting at 400°F and reduce the time to 10 minutes. Turn the wedges or shake lightly about halfway through cooking for more even browning. The wedges are done when the coating is lightly browned.

Serve on tortillas with your favorite toppings.

Tortilla Crusted Pork Loin Chops

Tortilla chips give these chops a nice crunch. For added punch, use flavored chips.

INGREDIENTS

2 8-ounce boneless pork loin chops
 1/2 cup (150g) buttermilk
 1 teaspoon Worcestershire sauce, steak sauce, or hot sauce
 1/2 teaspoon salt
 1/2 cup (70g) flour
 1 egg
 1/2 cup (70g) crushed tortilla chips

SERVES 4

DIRECTIONS

At least 8 hours, or up to 24 hours before cooking, place the loin chops in a zip-top plastic bag. Add the buttermilk, Worcestershire sauce, and salt. Massage the bag to combine the ingredients. Seal the bag and place in the refrigerator.

When you're ready to cook, remove the chops from the bag and discard the marinade. Pat the chops dry.

Place the flour in one shallow bowl, the egg in another shallow bowl, and the crushed chips in a third bowl. Beat the egg lightly.

Dip each chop in the flour on each side, shake off the excess flour, then dip in the egg to coat it. Finally, place the chop in the

bowl with the crushed tortilla chips and press into the chips to coat on both sides.

Place the coated chops in the basket of the air fryer and press the meat setting at 370°F, reduce the time to 15 minutes. Turn the chops over about half-way through the cooking time for more even browning. The chops are done when they're nicely browned and the meat has reached between 140–160°F, depending on your desired doneness.

Remove from the air fryer and rest for 5 minutes before slicing or serving.

by Donna Currie

Mustard and Sage Fried Chicken Tenders

INGREDIENTS

1 tablespoon mayonnaise
 1 teaspoon Dijon mustard
 1/2 teaspoon dry sage
 1/2 cup (70g) Panko bread crumbs
 1 tablespoon melted butter
 1 chicken breast cut into strips

SERVES 4

DIRECTIONS

Combine the mayonnaise, mustard, and sage in a small bowl.

Combine the bread crumbs and butter in another small bowl. Stir to combine.

Pat the chicken tenders dry with paper towels. Coat the tenders lightly with the mayonnaise mixture then coat the tenders with the bread crumbs.

Place the tenders into the basket of the air fryer in a single layer. Place the basket in the air fryer.

Press the chicken setting at 400°F. and reduce the time to 8 minutes. After 4 minutes, turn the tenders over and continue cooking until the coating is lightly browned and the chicken is cooked through – it should read 160 degrees on an instant-read thermometer. Depending on the thickness of the tenders, you may need to add an additional 2-3 minutes.



Gourmia

by Donna Currie

Grilled Scallion Cheese Sandwich

Bring your grilled cheese sandwich to the next level with scallions mixed into the cheese. They're milder than other olives, and the green looks pretty in the cheese.

INGREDIENTS

2 teaspoons butter, softened
2 slices bread
2 scallions, thinly sliced tender green portions
3/4 cup (70g) grated medium cheddar cheese
1 tablespoon grated parmesan cheese

SERVES 4

DIRECTIONS

Spread half of the butter on one slice of bread and place it butter-side down in the basket of the air fryer. Add the cheddar cheese and scallions to the bread. Lightly butter the top slice of bread and place it on top of the cheese, buttered side up. Sprinkle the parmesan over the top of the bread.

Insert the basket into the air fryer and manually set the temperature to 350°F. Set the time for 5 minutes, flip the sandwich and cook for an additional 1-2 minutes.

The sandwich is done when the cheese is fully melted inside and the bread is toasted to your liking.





by Carla Cardello
www.carlacardello.com

Strawberry and Nutella Stuffed Wontons

INGREDIENTS

12 wonton wrappers
1/4 cup (50g) finely chopped strawberries
1/4 cup (70g) plus 2 tablespoons Nutella, reserved
1 tablespoon butter, melted
1/4 cup (70g) heavy whipping cream
Powdered sugar, for dusting

MAKES 12 Wontons

DIRECTIONS

Lay one wonton wrapper on a plate. Spread about 1/2 teaspoon of Nutella into the middle then add a few chopped strawberries on top.

Brush the edge of the wrapper with some water. Take one corner and fold it diagonally to form a triangle. Press down to seal. Repeat with remaining wontons.

Brush with melted butter then add a few wontons to the fry basket. Set the temperature and time to 350°F for 5 minutes. Once time is up, carefully remove the wontons with tongs. If they aren't brown and crispy enough, cook for another 1-3 minutes. Repeat until all of the wontons are cooked.

Meanwhile, in a small saucepan heat the remaining 1/4 cup Nutella and heavy cream until hot and smooth, whisking often.

To serve wontons, lightly dust with powdered sugar then drizzle with sauce. Serve with remaining dipping sauce.

**Gourmia**

by Carla Cardello
www.carlacardello.com

Mini Cheesecakes

INGREDIENTS

1/2 cup (140g) graham cracker crumbs
2 tablespoon unsalted butter, melted
12 ounces full-fat cream cheese, softened
2/3 cup (150g) granulated sugar
1 egg
1/2 teaspoon vanilla extract
Whipped cream and fresh fruit, for serving

DIRECTIONS

In a small bowl, mix together the crumbs and melted butter. Press into the bottom of four 6-ounce ramekins.

In a large mixing bowl, beat together the cream cheese and sugar until smooth and creamy, about 2-3 minutes. Beat in the egg and beat another minute or until incorporated. Beat in the vanilla.

Divide the batter among the ramekins and wrap completely in foil. Poke holes in the top of the foil for ventilation.

Place two ramekins in the fry basket. Refrigerate the remaining two ramekins. Set the temperature and time to 310°F for 25 minutes or until the tops are firm to the touch with a slight jiggle when shaken. Carefully remove with tongs. Repeat with the remaining two ramekins.

Cool completely then refrigerate at least 4 hours or overnight. Serve with whipped cream and fresh fruit.



Monkey Bread

INGREDIENTS

1 10.2 ounce container canned biscuits
 2 tablespoons unsalted butter
 ¼ cup (70g) milk
 ¼ cup (60g) brown sugar
 ¼ cup (60g) cane sugar
 ½ teaspoon ground cinnamon

DIRECTIONS

In a small saucepan combine the butter and milk and cook on medium-low heat until the butter is melted and set aside.

In a small bowl mix together the brown sugar, cane sugar and cinnamon.

Cut the biscuits into quarters and roll into rounds. Dip the dough ball in the butter/milk mixture and then roll in the cinnamon sugar.

Next place the sugar coated dough in either a mini bundt pan (4 inches in diameter or 3 cup capacity) or a 6 inch springform pan with a piece of rolled aluminum foil in the center. Making sure to form an even single layer on the bottom and build up from there if needed.

Place the cake pan in the basket of the air fryer and press the cake setting at 320°F. Set the time for 30 minutes, after 10 minutes, pause the air fryer and very carefully place a circle of aluminum foil on top of the cake pan to prevent the monkey bread from burning – please make sure the foil does not touch the top of the cooking element

Place back in the air fryer and continue to cook at 320°F for another 20 minutes, the top will be very crispy and you want to make sure the dough in the center is cooked through.

Let cool for about 10-15 minutes, before removing the cake pan from the basket

To serve: Place a plate on top of the cake pan and quickly flip over, remove the cake pan and serve warm.



Blueberry Turnovers

INGREDIENTS

12 cups (2kg 150g) fresh blueberries
 ¼ cup (60g) granulated white sugar
 2 teaspoons cornstarch
 ½ teaspoon ground cinnamon
 Zest from 1 lemon
 Juice from ½ lemon
 1 17 oz box puff pastry, thawed
 1 egg + 1 teaspoon of water for egg wash
 ½ cup (120g) sugar in the raw

SERVES 8

DIRECTIONS

In a medium bowl combine the blueberries, sugar, cornstarch, lemon juice and zest and cinnamon.

Spread on sheet of puff pastry out on your work surface and cut into 4 even squares. Place 1-2 tablespoons of blueberry filling into the center of a square and fold into a triangle, pressing down to seal the sides. Repeat with remaining three squares and second sheet of puff pastry.

Mix your egg wash and brush over the puff pastry and with the tines of your fork, seal the edges of the pastry down once again.

Using a paring knife, cut a small slit on the top of each pastry and then sprinkle with sugar in the raw.

Spray the basket of the air fryer with cooking spray and then place 2 turnovers at a time in the basket, transfer the remaining turnovers to a tray and keep refrigerated. Press the bake/desert setting at 320°F and reduce the time to 15 minutes or until the puff pastry is deep golden brown.

Remove the cooked turnovers and repeat with the remaining, making sure to spray the basket in between each batch.

Serve warm or at room temperature.

Snack Mix

INGREDIENTS

2 tablespoons butter, melted
1 tablespoon Worcestershire sauce
Pinch of salt
6 cups (150g) mixed cereals
1 cup (120g) small cheese crackers or pretzels
1 cup (180g) peanuts

DIRECTIONS

Place the melted butter, Worcestershire sauce, and salt in a large bowl. Add the cereals, crackers, and nuts in the bowl and stir to combine.

Place the mixture in the basket of the air fryer. Press the bake/ dessert setting at 320°F and reduce the time to 10 minutes. Cook, stirring every 5 minutes, until the cereals are lightly toasted and they no longer look wet. If necessary add an additional 5 minutes.

Wait until the cereals are completely cooled before storing in a sealed container.



El libro de **Cocina Sin Aceite**



Gourmia

Incluye 30 recetas únicas creadas para la
FREIDORA DE AIRE MODELO N.º GAF575



ENGLISH

ESPAÑOL

ENTRANTES //// PG. 74 - 75*Bocados de coliflor de búfalo / P. 77**Galletas de cebolleta y cheddar / P. 79**Pan abierto de queso y hierbas / P. 81**Batatas fritas con mayonesa de sriracha / P. 83**Bolas de queso mozzarella / P. 85**Patatas al horno rellenas / P. 87**Tiras de calabacín fritas con parmesano y salsa de hierbas / P. 89**Cuñas de patata con paprika ahumada y parmesano / P. 91**Tentempié de garbanzos tostados / P. 93**Corazones de alcachofa marinados / P. 95***PLATOS PRINCIPALES //// PG. 96 - 97***Gambas recubiertas de coco / P. 99**Champiñones rellenos de caprese / P. 101**Pescado con patatas fritas / P. 103**Pollo frito con ajo chipotle / P. 105**Fajitas de carne a la plancha / P. 107**Salmón frito al aire con yogur de eneldo y limón -**Salsa y espárragos / P. 109**Pimientos rellenos del sudoeste / P. 111**Sándwiches de pollo frito con calor de Nashville / P. 113**Huevos al horno a la italiana (en moldes) / P. 115**Montadito de pavo / P. 117**Alitas de pollo con aceitunas a la mediterránea / P. 119**Tacos de aguacate fritos / P. 121**Chuletas de lomo de cerdo con corteza de nachos / P. 123**Dedos de pollo fritos con mostaza y salvia / P. 125**Sándwich de queso fundido a la plancha / P. 127***POSTRES //// PG. 128 - 129***Wontons rellenos de fresa y Nutella / P. 131**Minitartas de queso / P. 133**Pan de mono dulce / P. 135**Empanadillas de arándanos / P. 137**Mezcla de tentempiés / P. 139*





por Carla Cardello
www.carlacardello.com

Bocados de coliflor de búfalo

INGREDIENTES

1 taza de harina
 1 cucharadita de sal kosher
 1 cucharadita de ajo en polvo
 1 cucharadita de polvo de cebolla
 2 huevos
 1/2 taza (375ml) de leche entera
 2 tazas (280g) de pan rallado panko
 1 coliflor de cabeza grande, cortada en cogollos
 1 y 1/2 tazas (250g) de aderezo ranchero
 1 taza (250ml) de salsa picante
 Perejil picado, para adornar

Da para 6-8 raciones

INDICACIONES

En un recipiente poco profundo, mezclar la harina, la sal, el ajo en polvo y el polvo de cebolla. En un segundo recipiente, mezclar el huevo y la leche. En un tercer recipiente, añadir el pan rallado.

Sumergir un cogollo de coliflor en la mezcla de harina, después en la mezcla de huevo y después en el pan rallado.

Repetir hasta que toda la coliflor esté empanada.

Añadir un poco de la coliflor a la cesta para freír sin excederse.

Seleccionar la configuración para freír (400°F o 205°C durante 8 minutos).

Agitar la cesta a la mitad de tiempo. Una vez que se acabe el tiempo, retirar cuidadosamente la coliflor. Si las piezas más grandes no están tiernas, cocinar otros 2-3 minutos. Repetir hasta que toda la coliflor esté cocinada.

Mientras tanto, en una olla grande, mezclar el aderezo ranchero y la salsa picante. Calentar a fuego lento hasta que la mezcla esté tibia.

Introducir la coliflor en la salsa tibia y servir inmediatamente. Adornar con perejil.



por Carla Cardello
www.carlacardello.com

Gourmia

Galletas de cebollita y cheddar

INGREDIENTES

2 tazas (270g) de harina
 2 cucharaditas de levadura en polvo
 1/2 cucharadita de sal
 1/2 taza (4 onzas o 114 g, o 8 cucharadas soperas)
 (114 g) de mantequilla fría sin sal, cortada en 8 piezas
 1 taza (100g) de queso cheddar rallado
 1/4 taza (280g) de beicon cocido desmenuzado
 1 cebollín, picado
 1 taza (280g) de nata batida fría y densa

Da para 6-8 raciones

INDICACIONES

En un recipiente grande, mezclar la harina, la levadura en polvo y la sal. Cortar la mantequilla con un cortador de hojaldre o usar los dedos hasta que la mezcla se desmenuce y parezcan piedras pequeñas.

Añadir el queso, el beicon, el cebollín y la nata, removiendo hasta que todo esté humedecido y se forme una masa.

En una superficie ligeramente enharinada, amasar la masa ligeramente, alrededor de 3-4 veces. Aplanar la masa hasta un espesor de 3/4 de pulgada (2 cm). Con un cortador de galletas redondo de 2,5 pulgadas (6 cm), cortar aproximadamente 9 galletas (es posible que se tenga que recoger las sobras y aplanarlas de nuevo).

Añadir algunas de las galletas a la cesta para freír sin excederse.

Seleccionar la configuración de horneado, aumentar la temperatura a 350 °F (177 °C) y ajustar el tiempo a 20 minutos o hasta que estén doradas. Una vez que se acabe el tiempo, retirar cuidadosamente las galletas. Repetir hasta que todas las galletas estén cocidas.



Pan abiento de queso con ajo y hierbas

Da para 6 raciones

INDICACIONES

Cortar el pan en tiras de 1 pulgada (2,5 cm), con cuidado de no cortar todo hasta el fondo del pan. Girar 90 grados y repetir.

Separar suavemente las secciones del pan cortado y rellenar con el queso rallado.

En un recipiente pequeño, mezclar el ajo, el perejil y la mantequilla y untar sobre la parte superior del pan.

Colocar en la cesta de la freidora de aire y seleccionar la configuración de freír a 400 °F (205 °C), reducir el tiempo a 10 minutos y hornear hasta que el queso se derrita y la parte superior esté marrón y crujiente.

Servir inmediatamente

INGREDIENTES

1 pan redondo de masa fermentada

3 dientes de ajo picados

2 cucharadas de perejil finamente picado

8 cucharadas de mantequilla derretida

1 taza (100g) de mezcla de queso rallado (cheddar, monty jack, mozzarella, etc.)



por Carla Cardello
www.carlacardello.com

Batatas fritas con mayones de sriracha

INGREDIENTES

1 batata grande, pelada y cortada en tiras anchas de 1/4 de pulgada (0,5 cm)
1/4 taza (35g) de harina de maíz
1 cucharadita de sal kosher
1 cucharadita de ajo en polvo
1/2 cucharadita de pimentón
2 cucharadas de aceite vegetal
1/2 taza (130g) de mayonesa
2 cucharadas de sriracha
2 cucharaditas de jugo de limón
Perejil picado, para adornar

Da para 4 raciones

INDICACIONES

Añadir las tiras de batata a una bolsa grande de plástico con cierre. Añadir la harina de maíz, la sal, el ajo en polvo y el pimentón a la bolsa.

Agitar para cubrir completamente las batatas.

Añadir el aceite a la bolsa y agitar para cubrir.

Añadir algunas de las batatas fritas a la cesta para freír sin excederse.

Seleccionar la configuración de freír (400 °F o 205 °C) y ajuste el tiempo a 15 minutos o hasta que esté tierna por dentro y crujiente por fuera.

Si se quisiera, añadir 5 minutos más para alcanzar la nitidez deseada. Agitar la cesta a la mitad de tiempo. Una vez que se acabe el tiempo, retirar cuidadosamente las batatas fritas.

Repetir hasta que todas las batatas fritas estén cocinadas.

Mientras tanto, mezclar la mayonesa, la sriracha y el jugo de limón.

Servir las batatas fritas inmediatamente con mayonesa de sriracha y perejil picado.



Gourmia

por Carla Cardello
www.carlacardello.com

Bolas de queso mozzarella

INGREDIENTES

8 onzas (225 g) de mozzarella ciliegine (bolas de mozzarella del tamaño de una cereza), escurridas y secadas con palmaditas
 1/4 taza (35g) de harina
 1/4 cucharadita de sal kosher
 1 huevo
 1/2 taza (70g) de pan rallado panko
 1/4 taza (35g) de queso parmesano rallado
 Perejil picado y salsa marinara, para servir

Da para 4-6 raciones

INDICACIONES

En un recipiente poco profundo, mezclar la harina y la sal.

En un segundo recipiente poco profundo, batir ligeramente el huevo. En un tercer recipiente poco profundo, mezclar el pan rallado y el queso.

Trabajando con una bola a la vez, introducirla en la mezcla de harina, luego en el huevo y después en el pan rallado.

Colocar en una sola capa en una bandeja. Congelar durante al menos 2 horas.

Añadir algunas bolas a la cesta de freír sin excederse. Seleccionar la configuración de freír (400 °F o 205 °C) y ajustar el tiempo a 6 minutos.

Una vez que se acabe el tiempo, quitar con cuidado. Repetir hasta que todas las bolas estén cocinadas.

Servir inmediatamente con salsa de perejil y marinara.

Patatas al horno rellenas

Da para 4 raciones

INDICACIONES

Frotar las patatas y pincharlas por todas partes con los dientes de un tenedor.

Colocar en la cesta de la freidora de aire y seleccionar la configuración de freír a 400 °F o 205 °C. Aumentar el tiempo a 40 minutos.

Cocinar las patatas hasta que estén tiernas, dependiendo del tamaño, puede que necesiten más o menos tiempo.

Retirar, dejar reposar durante unos 5 minutos a temperatura ambiente, después cortar a la mitad por el centro y espolvorear 2 cucharadas de queso en la parte superior.

Volver a colocar en la freidora de aire para que se derrita durante 1-2 minutos.

Retirar y cubrir con una cucharada de crema agria, beicon troceado y cebollino picado.

INGREDIENTES

4 patatas medianas russet

½ taza (50g) de mezcla de queso mexicano rallado

3 rebanadas de beicon cocinado, picado

Crema agria

1 cucharada de cebollín picado



Tiras de calabacín fritas con panmesano y salsa de hierbas

INGREDIENTES

2 calabacines medianos
1 taza (140g) de panko
1 taza (140g) de pan rallado estilo italiano
1 taza (100g) de queso parmesano rallado
1 huevo + 2 cucharadas de agua
Sal y pimienta negra

PARA LA SALSA:

¾ taza (210g) de yogur griego
¼ taza (70g) de crema agria
1 cucharada de eneldo picado
1 cucharada de perejil picado
1 cucharada de cebolletas picadas
1 limón hecho jugo
Sal y pimienta para probar

Da para 4 raciones

INDICACIONES

Cortar el calabacín por la mitad a lo largo y luego en palitos de no más de ½ pulgada (1 cm) de espesor y 4 pulgadas (10 cm) de largo.

En un recipiente, mezclar el huevo y el agua, y sazonar con sal y pimienta.

En un plato poco profundo, mezclar el panko, el pan rallado, el queso parmesano y sazonar con sal y pimienta.

Trabajando en pequeños lotes, sumergir el calabacín en el huevo y luego cubrir en pan rallado.

Colocar en una sola capa en la cesta de la freidora de aire, seleccionar la configuración de freír a 400 °F (205 °C) y reducir el tiempo a 10 minutos para cocinar. Agitar la cesta a la mitad del tiempo para un cocinado equilibrado. Después de 10 minutos, revisar y, si es necesario, añadir 1-2 minutos de tiempo de cocinado adicional.

Retirar con cuidado y sazonar con sal kosher.

Repetir con las tiras de calabacín fritas restantes. Mezclar todas las tiras de calabacín fritas en la freidora de aire una vez cocinadas para recalentar durante unos 2-3 minutos.

Cuando las tiras fritas estén recalentadas, mezclar la salsa en un recipiente pequeño mezclando el yogur griego, la crema agria, el eneldo, el perejil, el cebollín, el jugo de limón, la sal y la pimienta al gusto.

Cuñas de patata con paprika ahumada y parmesano

INGREDIENTS

2 patatas doradas yukon, cortadas en 6 cuñas cada una
1 cucharada de aceite de oliva (opcional)
1/2 cucharadita de pimentón ahumado
1/4 cucharadita de sal
1/4 taza (25g) de queso parmesano rallado

Da para 4 raciones

INDICACIONES

Lavar las patatas y cortarlas en 6 cuñas cada una. Colocar las cuñas en un recipiente y, si se desea, rociar con aceite de oliva. Espolvorear con pimentón y sal.

Colocar las cuñas en la cesta de la freidora de aire y seleccionar la configuración de freír a 400 °F (205 °C). Reducir el tiempo a 20 minutos. Agitar la cesta después de diez minutos.

Cuando las patatas estén tiernas, espolvorear el queso parmesano de forma equilibrada sobre las patatas y cocinar 2 minutos más para dorar el queso.

Tentempié de garbanzos tostados

Los garbanzos tostados son un tentempié crujiente y saludable.

INGREDIENTES

1 lata de 15 onzas (425 g) de garbanzos
1 cucharadita de aceite de oliva
1/2 cucharadita de jugo de lima
Una pizca de sal
Una pizca de pimienta de cayena
Una pizca de comino

Da para 4 raciones

INDICACIONES

Ecurrir y enjuagar los garbanzos y secar. Ponerlos en un recipiente pequeño y rociar con el aceite y el jugo de lima. Añadir la sal, la pimienta y el comino, y remover para mezclarlos.

Colocar los garbanzos en la cesta de la freidora de aire. Seleccionar la configuración de freír a 400 °F (205 °C) y reducir el tiempo a 15 minutos.

Agitar la cesta varias veces durante el cocinado para asegurarse de que se cocinen de manera uniforme.

Probar un garbanzo después de 15 minutos para ver si está listo; estará completamente seco y crujiente, sin humedad en el centro. Continuar cocinando según sea necesario hasta que los garbanzos estén completamente secos y crujientes. Dejar que se enfríen completamente antes de guardarlos en un recipiente cerrado.

Corazones de alcachofa marinados

Si te gustan las alcachofas marinadas enharinadas, pero no te gusta todo el aceite en el que están nadando, te encantarán estas. Están bien calientes o frías. They're good warm or chilled.

INGREDIENTES

1 cucharada de jugo de limón
1 cucharada de aceite de oliva
1 cucharadita de orégano
1/2 cucharadita de tomillo
Una pizca de copos de pimienta roja
Una pizca de ajo en polvo
Sal al gusto
Pimienta negra molida
12 onzas (340 g) de corazones de alcachofa congelados

Da para 4 raciones

INDICACIONES

Colocar el jugo de limón, aceite de oliva, orégano, tomillo, ajo en polvo, sal y pimienta en un recipiente mediano. Añadir las alcachofas y mezclar para cubrir las alcachofas.

Colocar las alcachofas en la cesta de la freidora de aire y ajustar manualmente la temperatura a 350 °F (177 °C). Ajustar el temporizador a 5 minutos.

Servir caliente o enfriar hasta que estén frías.





por Carla Cardello
www.carlacardello.com

Gambas recubiertas de coco

INGREDIENTES

1/4 taza (35g) de harina de maíz
1/2 cucharadita de sal
2 claras de huevo
1 taza (140g) de escamas coco endulzadas
1/2 libra (250g) de gambas crudas grandes,
peladas, desvenados y secos
Salsa de cóctel, para servir

Da para 4 raciones

INDICACIONES

En un recipiente poco profundo, mezclar la harina de maíz y la sal. En un segundo recipiente poco profundo, añadir las claras de huevo. En un tercer recipiente poco profundo, añadir el coco.

Trabajando con una gamba a la vez, introducir en la mezcla de harina de maíz, después en la clara de huevo y después en el coco.

Añadir suficientes gambas a la cesta de freír sin excederse. Seleccionar la configuración de gambas (330 °F durante 15 minutos). Una vez que se acabe el tiempo, retirar cuidadosamente las gambas. Repetir hasta que todas las gambas estén cocinadas.

Servir las gambas inmediatamente con salsa de cóctel.



Champiñones rellenos de caprese

INGREDIENTES

1 bote de 8 onzas (225 g) de champiñones pequeños	2 cucharadas de pan rallado o panko
4 onzas (112 g) de mozzarella fresca	Salsa de pesto (casera o comprada en la tienda)
Tomates cherry	Albahaca fresca

SALSA DE PESTO:

1 taza (40g) de hojas de albahaca compactadas	1/3 taza (70g) de aceite de oliva virgen extra
2 medios dientes de ajo pelados y picados	1/3 taza (35g) de parmesano reggiano
3 cucharadas de piñones	Una pizca de sal

Da para 2 raciones

INDICACIONES

Limpiar los champiñones y quitar los tallos. Con una cuchara pequeña sacar el interior de los champiñones para tener más espacio para el relleno.

Si se está haciendo el pesto, colocar la albahaca, el ajo y los piñones en un procesador de alimentos y pulsar hasta que se descompongan. Raspar los lados y añadir el queso. Con el motor en funcionamiento, rociar el aceite de oliva desde la parte superior hasta que el pesto esté suave. Sazonar con sal y dejar a un lado.

Hacer dados de mozzarella de 1 pulgada (2,5 cm) y colocar uno en el centro de cada champiñón y después cubrir con ½ tomate cherry. Espolvorear los champiñones con pan rallado y colocarlos en la cesta de la freidora de aire en una sola capa. Dependiendo de la cantidad de champiñones, se podría necesitar hacer esto en dos lotes.

Seleccionar la configuración de freír a 400 °F (205 °C) y reducir el tiempo a 12 minutos.

Retirar de la freidora de aire y cubrir con salsa de pesto y una pieza de albahaca fresca.

Servir inmediatamente.



por Carla Cardello
www.carlacardello.com

Pescado con patatas fritas

INGREDIENTES

2 patatas rojas, peladas y cortadas en cuñas
2 cucharadas de aceite vegetal
1 cucharadita de sal kosher
1/4 taza (105g) de harina
1 huevo
1 cucharada de agua
3/4 taza (105g) de pan rallado panko
1/4 taza (25g) de queso parmesano rallado
1 libra (500g) de bacalao, cortado en tiras gruesas y secado con palmaditas
Salsa tártara, vinagre de malta y perejil picado, para servir

Da para 4 raciones

INDICACIONES

En un recipiente grande, mezclar las cuñas de patata, el aceite y la sal.

Añadir algunas de las cuñas a la cesta de la freidora sin excederse.

Seleccionar la configuración de freír (400 °F o 205 °C durante 20 minutos). Agitar la cesta a la mitad de tiempo. Una vez que se acabe el tiempo, retirar cuidadosamente las cuñas. Repetir hasta que todas las cuñas estén cocinadas.

En un recipiente poco profundo, añadir la harina. En un segundo recipiente poco profundo, batir ligeramente el huevo y el agua. En un tercer recipiente poco profundo, mezclar el pan rallado y el queso.

Trabajando con una sola pieza a la vez, introducir el bacalao en la harina, después en el huevo y después en el pan rallado.

Añadir el pescado a la cesta de la freidora sin excederse.

Seleccionar la configuración de pescado (330 °F o 166 °C durante 15 minutos). Una vez que se acabe el tiempo, retirar con cuidado y verificar que esté cocinado. Repetir hasta que todo el pescado esté cocinado.

Servir inmediatamente con gajos de patata, salsa tártara, vinagre de malta y perejil.

Pollo frito con ajo chipotle

INGREDIENTES

- 1 pollo para freír, cortado
- 2 dientes de ajo
- 2 pimientos chipotle enlatados
- 2 tazas (450g) de suero de mantequilla
- 1/2 taza (146g) de jugo de lima
- 3 cucharaditas de sal kosher, dividida
- 2 huevos
- 2 tazas (280g) de harina
- 2 cucharaditas de pimienta negra
- Cilantro picado, para servir

Da para 8 raciones

INDICACIONES

Colocar las piezas de pollo en dos bolsas de plástico grandes con cierre.

En una licuadora, mezclar el ajo, los pimientos, el suero de mantequilla, el jugo de lima, 2 cucharaditas de sal y los huevos. Verter en las bolsas de plástico, cubriendo completamente las piezas de pollo. Sellar y enfriar en la nevera durante al menos 6 horas y hasta 24 horas.

Cuando esté listo para cocinar, mezclar la harina, el pimiento negro y la restante cucharadita de sal en un recipiente poco profundo.

Retirar las piezas de pollo y dejar que el exceso de la mezcla de suero gotee. Cubrir la harina y colocar algunas piezas en la cesta de la freidora sin excederse.

Seleccionar la configuración de pollo (400 °F o 205 °C grados durante 20 minutos). Una vez que se acabe el tiempo, retirar con cuidado el pollo y medir que la temperatura interna sea de 165 °F (74 °C). Si el pollo no está hecho, cocinar otros 5-10 minutos. Repetir hasta que todas las piezas de pollo estén cocinadas.

Servir caliente con cilantro picado.

Fajitas de carne a la plancha

INGREDIENTES

1 libra (500 g) de flank o falda de carne	1 cucharadita de pimienta negra molida
1/4 taza (60g) de aceite vegetal	1 pimiento rojo pequeño en rodajas
1/4 taza (75g) de salsa de soja	1 pimiento amarillo pequeño, en rodajas
1/4 taza (90g) de jugo de lima	1 pimiento verde pequeño, en rodajas
1 diente de ajo, picado	1 cebolla blanca pequeña, en rodajas
2 cucharadas de azúcar moreno	2 cucharaditas de chile en polvo
2 cucharaditas de comino	crema agria, para servir

Da para 8 raciones

INDICACIONES

Batir el aceite, la salsa de soja, el jugo de lima, el ajo, el azúcar moreno, el chile en polvo, el comino y la pimienta negra.

Dejar a un lado 1/4 taza de adobo.

Verter el resto en una bolsa de plástico grande con cierre. Añadir la carne al adobo. Sellar la bolsa, exprimiendo el aire tanto como sea posible. Masajear hasta que la carne esté completamente cubierta. Enfriar en nevera durante al menos 4 horas y hasta 24 horas.

Cuando esté listo para cocinar, mezclar los pimientos y la cebolla con el adobo de 1/4 taza que se había dejado a un lado. Retirar la carne del adobo y secar. Colocar en la cesta de freír.

Seleccionar la configuración de la carne (370 °F o 188 °C) y ajustar el tiempo a 5 minutos. Dar la vuelta y después ajustar el tiempo a 3-5 minutos, dependiendo del grosor y el punto de cocción deseado. Retirar la carne y dejar reposar durante 10 minutos.

Retirar las verduras del adobo y añadir a la cesta de freír. Ajustar la temperatura y el tiempo a 370 °F (188 °C) durante 8-10 minutos o hasta que el tenedor esté blando.

Cortar la carne en tiras finas. Servir con verduras, tortillas, cilantro y crema agria.

Salmón con limón, salsa de eneldo y espárragos

INGREDIENTES

2 a 6 onzas (57-170 g) de filetes de salmón
 Sal kosher y pimienta negra
 2 cucharaditas de aceite de aguacate
 ½ taza (70g) de yogur griego
 1 cucharada de eneldo finamente picado
 1 diente de ajo, finamente picado
 1 limón hecho jugo
 Sal y pimienta al gusto
 1 manojo de espárragos

INDICACIONES

Da para 2 raciones

Cortar un pequeño círculo de papel para horno y colocarlo en el fondo de la freidora de aire para evitar que el salmón se pegue a la cesta.

Sazonar los filetes de salmón con sal kosher y pimienta negra al gusto y untar sobre cada uno 1 cucharadita de aceite de aguacate.

Colocar en la cesta de la freidora de aire y seleccionar la configuración de pescado a 330 °F (166 °C), reducir el tiempo a 15 minutos para al punto/poco hecho y 20 minutos para al punto/muy hecho dependiendo del grosor del pescado.

Una vez que se termine de cocinar, retirar de la freidora de aire, colocar en un plato y cubrir con papel de aluminio para mantenerlo caliente.

Retirar el trozo de papel de horno de la freidora de aire, después cortar los extremos de los espárragos y colocarlos en la cesta. Sazonar con sal y pimienta kosher al gusto y, si se desea, untar una pequeña cantidad de aceite. Seleccionar la configuración de freír a 400 °F (205 °C), y reducir la temperatura a 8 minutos, cocinar los espárragos hasta el punto de cocción deseado. Si es necesario, poner 1-2 minutos adicionales.

Mientras los espárragos se cocinan, preparar la salsa mezclando el yogur griego, el eneldo, el ajo y el limón en un recipiente pequeño. Sazonar al gusto.

Servir el salmón y los espárragos con la salsa en un lado.



Pimientos rellenos del sudoeste

INGREDIENTES

2 tazas (150g) de quinua cocida
 4 pimientos (rojo, amarillo o naranja)
 1 cebolla amarilla pequeña, finamente picada
 2 dientes de ajo picados
 ½ libra (250g) de carne picada o pavo
 1 cucharadita de comino molido
 1 cucharadita de chile en polvo
 ½ cucharadita de ajo en polvo
 1 taza (95g) de granos de maíz frescos o congelados
 1 y 1/2 tazas (150g) de mezcla de queso mexicano rallado
 Sal y pimienta al gusto
 Crema agria, rodajas de lima y cilantro para servir

Da para 4 raciones

INDICACIONES

Cocinar la quinua según las instrucciones del paquete y dejar a un lado.

Cortar el tallo de los pimientos y quitar las semillas y la placenta del interior y dejar a un lado.

En una sartén a fuego medio, rociar ½ cucharada de aceite y cocinar la cebolla y el ajo hasta que estén blandos, unos 5 minutos, y transferir a un recipiente para mezclar, mezclar la carne picada o el pavo, la quinua y el maíz con el comino, polvo de chile, ajo en polvo y sazonar al gusto con sal y pimienta. Mezclar en 1 taza de queso rallado y después dividir entre los 4 pimientos. Si queda algo de mezcla, cocinar en una sartén y guardar para otro uso.

Colocar los pimientos rellenos en la cesta de la freidora de aire y seleccionar la configuración de carne a 370 °F (188 °C) y ajustar el tiempo a 25 minutos o hasta que un termómetro en el centro llegue a 160 °F (71 °C). Retirar y cubrir con el resto del queso rallado.

Volver a colocar en la freidora de aire para derretir el queso durante 1 minuto.

Servir con una cucharada de crema agria, una rodaja de lima y cilantro picado.



Sándwiches de pollo caliente de Nashville

INGREDIENTES

1 libra (250 g) de muslos de pollo sin piel y sin hueso (alrededor de 4)

2 tazas de suero de mantequilla

1/2 cucharadita de pimienta de cayena

1/2 cucharadita de chile en polvo

1/2 cucharadita de sal kosher

1/2 cucharadita de pimienta negra

1/2 cucharadita de ajo en polvo

1 taza (140g) de harina

Para la salsa picante

1 taza (230g) de aceite vegetal

2 cucharaditas de chile en polvo

2 cucharaditas de pimentón

1/2 cucharadita de comino

1/2 cucharadita de pimienta de cayena

4 rollos de brioche

Ensalada de col y pepinillos para servir

Da para 4 raciones

INDICACIONES

En un recipiente, mezclar el suero de mantequilla con la pimienta de cayena, el chile en polvo, la sal, la pimienta y el ajo. Batir para mezclar y añadir el pollo. Marinar durante al menos 1 hora o toda la noche.

Retirar del suero de mantequilla y colocar la harina en una bolsa con cierre. Introducir el pollo en la harina, cubrir completamente y sacudir el exceso. Colocar en la cesta de la freidora de aire y seleccionar el botón para freír a 400 °F (205 °C), reducir el tiempo 10 minutos hasta que la temperatura interna alcance los 165 °F (74 °C).

Dejar reposar durante aproximadamente 5 minutos mientras se prepara la salsa picante.

En una olla pequeña, mezclar el aceite vegetal, el chile en polvo, el pimentón, el comino y la pimienta de cayena y cocinar a fuego lento. Retirar del fuego y después untar sobre el pollo justo antes de servir.

Servir el pollo en un bollo de brioche cubierto con ensalada de col y pepinillo.

Huevos al honno a la italiana (en moldes)

INGREDIENTES

1 a 15 onzas (28-425 g) de tomates triturados
 1 cebolla amarilla pequeña, cortada en dados
 2 dientes de ajo picados
 ½ cucharadita de hojuelas de pimiento rojo picado
 Sal y pimienta al gusto
 4 huevos grandes
 2 cucharadas de queso parmesano rallado
 Albahaca para decorar
 Pan tostado para servir

Da para 4 raciones

INDICACIONES

En una olla mediana a fuego medio, rociar ½ cucharada de aceite y saltear la cebolla y el ajo hasta que estén blandos, unos 5 minutos. Añadir los tomates triturados y cocinar a fuego lento. Sazonar con las hojuelas de pimiento rojo picado, sal y pimienta.

Verter la salsa en moldes de 4 onzas (113 g) hasta que estén ¾ llenos. Colocar con cuidado un huevo en el centro del molde de huevo y colocarlo en la freidora de aire. Dependiendo del tamaño de los moldes, es posible que se deba trabajar en lotes.

Seleccionar la configuración de freír a 400 °F (205 °C) y reducir el tiempo a 9 minutos, dependiendo de cómo de líquida se prefieran las yemas. Lo ideal es que el blanco esté completamente asentado antes de sacarlo de la freidora de aire. Retirar, sazonar el huevo con sal y pimienta y cubrir con ½ cucharada de queso y albahaca.

Servir con una rebanada de pan tostado.

Montadito de pavo

Estos pequeños montaditos tienen los sabores de un taco, especialmente si se complementan con guarniciones amistosas para los tacos como guacamole, salsa, tomates o cilantro.

INGREDIENTES

1 libra (500 g) de pavo triturado

1 paquete de condimento de tacos (para 1 libra (500g) o 454 g de carne)

1/2 cebolla amarilla mediana, cortada en dados

1/2 taza (50g) de queso cheddar rallado

8 montaditos

Ingredientes, según lo deseado

Da para 4 raciones

INDICACIONES

En un recipiente mediano, mezclar el pavo triturado, el condimento de tacos, la cebolla y el queso cheddar. Utilizar las manos para mezclar bien, después dividirlo en ocho porciones iguales. Hacer de cada porción una hamburguesa de aproximadamente 3 pulgadas (7,6 cm) de diámetro, o para que se ajuste a sus montaditos.

Colocar cuatro hamburguesas en la cesta de la freidora de aire y seleccionar la configuración de carne a 370 °F (188 °C). Reducir el tiempo a 10 minutos.

Cuando se terminen los primeros cuatro montaditos, cocinar los segundos cuatro de la misma manera.

Servir en los montaditos con los ingredientes favoritos.

Alitas de pollo con aceitunas a la mediterránea

Las alitas de pollo son naturales para una freidora de aire: se cocinan más rápido y se mantienen rellenas y jugosas. Las alitas se cocinan más rápido si están en una sola capa. Si se cocinan más, se tendrán que agitar o reorganizar más a menudo para un cocinado uniforme.

INGREDIENTES

1 a 1/2 libras (500 a 250g) de alitas de pollo
 1 y 1/2 cucharaditas de jugo de limón
 1 cucharadita de orégano
 Una pizca de ajo en polvo
 Una pizca de sal
 1/4 a 1/2 taza (60-80g) de aceitunas

Da para 4 raciones

INDICACIONES

Combinar las alitas de pollo con el jugo de limón, el orégano, el ajo en polvo y la sal en un recipiente y remover de manera uniforme.

Colocar las alitas en la cesta de la freidora de aire y seleccionar la configuración de pollo a 400 °F (205 °C). Reducir el tiempo a 15 minutos para alitas pequeñas y añadir de 5 a 10 minutos para las alitas más grandes.

Agitar la cesta una o dos veces durante el tiempo de cocinado para asegurarse de que se cocinen y se doren de manera uniforme. Añadir las aceitunas durante los últimos 5 minutos de cocinado para calentarlas.

Las alitas están hechas cuando están bien doradas y la temperatura interna alcanza al menos los 160 °F (71 °C). Servir caliente.

Tacos de aguacate fritos

Los aguacates fritos tienen un buen crujido y una riqueza cremosa que los hacen un sustituto perfecto para la carne en los tacos. Esto funciona mejor con aguacates poco maduros. Se ablandan durante la freidura.

INGREDIENTES

1 aguacate
1 huevo
Sal al gusto
1/2 taza (70g) de pan rallado panko
Tortillas, según sea necesario
Ingredientes, según lo deseado.

DA PARA 4 RACIONES

INDICACIONES

Cortar el aguacate por la mitad, retirar la semilla y la carne de la cáscara. Cortar la carne del aguacate en 8 cuñas iguales.

Poner el huevo en un recipiente poco profundo y batir suavemente. Poner el pan rallado panko en un segundo recipiente.

Sumergir las rodajas de aguacate en el huevo para cubrirlas, después en el pan rallado para cubrirlas también. Cuando todas las cuñas estén cubiertas, espolvorear ligeramente con sal.

Colocar las cuñas en la freidora en una sola capa. Si no entran todas, dejar a un lado para freír después en un segundo lote.

Seleccionar la configuración de freír a 400 °F (205 °C) y reducir el tiempo a 10 minutos. Girar las cuñas o agitar ligeramente a la mitad del cocinado para un dorado más uniforme.

Las cuñas están hechas cuando el revestimiento está ligeramente dorado.

Servir en tortillas con los aderezos favoritos.

Chuletas de lomo de cerdo con corteza de nachos

INGRÉDIENTES

2 chuletas de lomo de cerdo deshuesadas de 8 onzas (227 g)
 1/2 taza (150g) de suero de mantequilla
 1 cucharadita de salsa Worcestershire, salsa de carne o salsa picante
 1/2 cucharadita de sal
 1/2 taza (70g) de harina
 1 huevo
 1/2 taza (70g) de nachos triturados

DA PARA 4 RACIONES

INDICACIONES

Al menos 8 horas, o hasta 24 horas antes de cocinar, colocar las chuletas de lomo en una bolsa de plástico con cierre. Añadir la salsa Worcestershire de suero de mantequilla y la sal. Masajear la bolsa para mezclar los ingredientes. Sellar la bolsa y colocarla en la nevera.

Cuando esté listo para cocinar, retirar las chuletas de la bolsa y desechar el adobo. Dar palmadas a las chuletas hasta que estén secas.

Colocar la harina en un recipiente poco profundo, el huevo en otro recipiente poco profundo y los nachos triturados en un tercer recipiente. Batir el huevo ligeramente.

Sumergir cada trozo en la harina en cada lado, sacudir el exceso de harina, después

sumergir en el huevo para cubrirlo. Finalmente, colocar las chuletas en el recipiente con los nachos triturados y presionar en las virutas para cubrir ambos lados.

Colocar las chuletas cubiertas en la cesta de la freidora de aire y seleccionar la configuración de carne a 370 °F (188 °C)., reducir el tiempo a 15 minutos. Girar las chuletas más o menos a la mitad del tiempo de cocinado para un dorado más uniforme. Se considera que las chuletas están hechas cuando están bien doradas y la carne ha alcanzado entre 140-160 °F (60-71 °C), dependiendo del cocinado deseado.

Retirar de la freidora de aire y dejar reposar durante 5 minutos antes de cortar o servir.

Dedos de pollo fritos con mostaza y salvia

INGREDIENTES

1 cucharada de mayonesa
 1 cucharadita de mostaza de Dijon
 1/2 cucharadita de salvia seca
 1/2 taza (70g) de pan rallado panko
 1 cucharada de mantequilla derretida
 1 pechuga de pollo cortada en tiras

DA PARA 4 RACIONES

INDICACIONES

Mezclar la mayonesa, la mostaza y la salvia en un recipiente pequeño.

Mezclar el pan rallado y la mantequilla en otro recipiente pequeño.

Remover para mezclar.

Dar palmadas a los dedos de pollo secos con toallas de papel. Cubrir los dedos ligeramente con la mezcla de mayonesa y con el pan rallado.

Colocar los dedos en la cesta de la freidora de aire en una sola capa. Colocar la cesta en la freidora de aire.

Presionar la configuración de pollo a 400 °F (205 °C) y reducir el tiempo a 8 minutos. Después de 4 minutos, dar la vuelta a los dedos y continuar cocinando hasta que la capa esté ligeramente dorada y el pollo esté cocido. La carne debería dar 160 °F (71 °C) en un termómetro de lectura instantánea. Dependiendo del grosor de los dedos, es posible que se deba poner unos 2-3 minutos adicionales.

Sándwich de queso fundido a la plancha

Lleva tu sándwich de queso a la plancha al siguiente nivel con las cebolletas mezcladas con el queso. Son más suaves que otras aceitunas y el verde se ve bonito en el queso.

INGREDIENTES

2 cucharaditas de mantequilla, ablandada
2 rebanadas de pan
2 cebolletas, porciones tiernas verdes en rodajas finas
3/4 taza (70g) de queso cheddar medio rallado
1 cucharada de queso parmesano rallado

Da para 4 raciones

INDICACIONES

Extender la mitad de la mantequilla sobre una rebanada de pan y colocarla con la mantequilla hacia abajo en la cesta de la freidora de aire. Añadir el queso cheddar y las cebolletas al pan. Untar ligeramente la rebanada de pan superior y colocarla sobre el queso, con la mantequilla hacia arriba.

Espolvorear el queso parmesano sobre la parte superior del pan.

Introducir la cesta en la freidora de aire y ajustar manualmente la temperatura a 350 °F (177 °C). Ajustar el tiempo a 5 minutos, dar la vuelta al sándwich y cocinar durante 1-2 minutos adicionales.

El sándwich está listo cuando el queso está completamente derretido por dentro y el pan esté tostado al gusto.





por Carla Cardello
www.carlacardello.com

Wontons rellenos de fresa y Nutella

INGREDIENTES

12 envolturas de wonton
1/4 taza (50g) de fresas picadas finamente
1/4 taza (70g) más 2 cucharadas de Nutella,
reservado
1 cucharada de mantequilla derretida
1/4 taza (70g) de nata batida
Azúcar en polvo, para espolvorear

Hace 12 wontons

INDICACIONES

Colocar una envoltura wonton en un plato. Extender aproximadamente 1/2 cucharadita de Nutella en el medio y después añadir algunas fresas picadas en la parte superior.

Untar el borde de la envoltura con un poco de agua. Coger una esquina y doblarla en diagonal para formar un triángulo. Presionar hacia abajo para sellar. Repetir con los wontons restantes.

Untar con mantequilla derretida y añadir algunos wontons a la cesta de freír. Ajustar la temperatura y el tiempo a 350 °F (177 °C) durante 5 minutos. Una vez que se acabe el tiempo, retirar cuidadosamente los wontons con pinzas. Si no están marrones y crujientes, cocinar durante otros 1-3 minutos. Repetir hasta que todos los wontons estén cocidos.

Mientras tanto, en una cacerola pequeña calentar el 1/4 de taza restante de Nutella y la crema espesa hasta que esté caliente y suave, batiendo a menudo.

Para servir los wontons, espolvorear ligeramente con azúcar en polvo y después rociar con la salsa. Servir con la salsa para mojar restante.

Minitantas de queso

INGREDIENTES

1/2 taza (140g) de galletas integrales ralladas
2 cucharadas de mantequilla sin sal, derretida
12 onzas (340 g) de queso cremoso con grasa, suavizado
2/3 taza (150g) de azúcar granulada
1 huevo
1/2 cucharadita de extracto de vainilla
Nata batida y fruta fresca, para servir

Hace 12 minitartas de queso

INDICACIONES

En un recipiente pequeño, mezclar galletas integrales ralladas y la mantequilla derretida.

Presionar en la parte inferior de cuatro moldes de 6 onzas (170 g).

En un recipiente grande, batir el queso cremoso y el azúcar hasta que esté suave y cremoso, aproximadamente 2-3 minutos. Batir el huevo y batir otro minuto o hasta que se ligue. Batir en la vainilla.

Dividir la mezcla entre los moldes y envolverla completamente en papel de aluminio. Haga agujeros en la parte superior de la lámina para su ventilación.

Colocar dos moldes en la cesta de freír. Enfriar los dos moldes restantes. Ajustar la temperatura y el tiempo a 310 °F (154 °C) durante 25 minutos o hasta que las partes superiores estén firmes al tacto con un ligero movimiento cuando se agiten.

Retirar con cuidado con pinzas. Repetir con los dos moldes restantes.

Enfriar completamente y después dejar en la nevera durante al menos 4 horas o toda la noche.

Servir con nata batida y fruta fresca.



Pan de mono

INGREDIENTES

1 paquete de 10,2 onzas (289 g) de galletas en lata
 2 cucharadas de mantequilla sin sal
 ¼ taza (70g) de leche
 ¼ taza (60g) de azúcar moreno
 ¼ taza (60g) de azúcar de caña
 ½ cucharadita de canela molida

Da para 4-6 raciones

INDICACIONES

En una olla pequeña, mezclar la mantequilla y la leche y cocinar a fuego lento hasta que la mantequilla se derrita y dejar la mezcla a un lado.

En un recipiente pequeño mezclar el azúcar moreno, el azúcar de caña y la canela.

Cortar las galletas en cuartos y hacer círculos. Sumergir la bola de masa en la mezcla de mantequilla/leche y después rodar por el azúcar de canela.

A continuación, colocar la masa recubierta de azúcar en una bandeja mini bundt (4 pulgadas de diámetro [10 cm] o 3 tazas de capacidad) o en una bandeja con forma de resorte de 6 pulgadas (15 cm) con un pedazo de papel de aluminio laminado en el centro. Asegurarse de formar una sola capa en la parte inferior y montar sobre esta si es necesario.

Colocar el molde para pasteles en la cesta de la freidora de aire y seleccionar la configuración de tarta/pastel a 320 °F (160 °C). Ajustar el tiempo a 30 minutos, después de 10 minutos, hacer una pausa en la freidora de aire y colocar cuidadosamente un círculo de papel de aluminio encima de la sartén del pastel para evitar que se queme el pan de mono. Por favor, asegurarse de que la lámina no toque la parte superior del elemento de cocinado.

Volver a colocar en la freidora de aire y continuar cocinando a 320 °F (160 °C) durante otros 20 minutos, la parte superior debería estar muy crujiente y es recomendable asegurarse de que la masa en el centro esté bien cocinada.

Deje enfriar durante aproximadamente 10-15 minutos, antes de retirar el molde para pasteles de la cesta.

Para servir: colocar un plato en la parte superior del molde para pasteles y dar la vuelta rápidamente, retirar el molde para pasteles y servir caliente.



Empanadillas de arándanos

INGREDIENTES

12 tazas (2kg 150g) de arándanos frescos
 ¼ de taza (60g) de azúcar blanco granulado
 2 cucharaditas de harina de maíz
 1 cucharadita de canela molida
 Piel de 1 limón
 Jugo de ½ limón
 1 caja de hojaldre de 17 oz (482 g), descongelado
 1 huevo + 1 cucharadita de agua para lavar los huevos
 ½ taza (120g) de azúcar en crudo.

Da para 8 raciones
INDICACIONES

En un recipiente mediano, mezclar los arándanos, el azúcar, la harina de maíz, el jugo de limón, la ralladura y la canela. Extender sobre la hoja de hojaldre en su superficie de trabajo y cortar en 4 cuadrados similares. Colocar 1-2 cucharadas de relleno de arándanos en el centro de un cuadrado y doblar en un triángulo, presionando abajo para sellar los lados. Repetir con los restantes tres cuadrados y la segunda hoja de hojaldre. Mezclar el lavado de huevos y untar sobre la masa de hojaldre y con los dientes del tenedor, sellar los bordes de la masa una vez más. Con un cuchillo para pelar, cortar una pequeña hendidura en la parte superior de cada hojaldre y después espolvorear con azúcar en crudo. Rociar la cesta de la freidora con aceite en aerosol y después colocar 2 empanadillas a la vez en la cesta, mover las empanadas restantes a una bandeja y mantenerlas refrigeradas. Seleccionar el ajuste de hornear/postre a 320 grados y reducir el tiempo a 15 minutos o hasta que la masa de hojaldre esté dorada. Retirar las empanadillas cocinadas y repetir con el resto, asegurándose de rociar la cesta entre cada lote. Servir caliente o a temperatura ambiente.

Mezcla de tentempiés

INGREDIENTES

2 cucharadas de mantequilla derretida

1 cucharada de salsa Worcestershire

Una pizca de sal

6 tazas (150g) de cereales mixtos

1 taza (120g) de galletas pequeñas de queso o pretzels

1 taza (180g) de cacahuetes

INDICACIONES

Colocar la mantequilla derretida, la salsa Worcestershire y la sal en un recipiente grande. Añadir los cereales, las galletas saladas y las nueces al recipiente y remover para mezclar.

Colocar la mezcla en la cesta de la freidora de aire. Seleccionar la configuración de hornear/postre a 320 °F (160 °C) y reducir el tiempo a 10 minutos. Cocinar removiendo cada 5 minutos, hasta que los cereales estén ligeramente tostados y ya no parezcan húmedos. Si es necesario, añadir 5 minutos más.

Esperar hasta que los cereales estén completamente fríos antes de guardarlos en un recipiente sellado.



Gourmia®

www.gourmia.com