

Asegúrate de leer las instrucciones adjuntas de Ninja® antes de usar tu unidad.



NINJA® Foodi® Parrilla y freidora de aire

Tablas de tiempos de cocción y
20 recetas irresistibles





Índice

Marinadas	6
Mezclas de especias	7
Salsas para mojar	7
Recetas para arrancar	8
Tablas de tiempos de cocción	12
Platos principales	18
Aperitivos y acompañamientos	30
Postres	33

Receta clave

Hemos marcado las recetas con estos iconos para ayudarte a encontrar las ideales para ti.



10 minutos o menos



Del congelador a la parrilla



Platos para niños



Sin gluten



Sin lactosa



Dieta cetógena



Dieta vegetariana



Tu guía para cocinar a la parrilla como un profesional

Te damos la bienvenida a la guía de recetas de la Parrilla y Freidora de aire 5 en 1 Ninja® Foodi®. Dentro de unas pocas páginas encontrarás recetas, trucos y sugerencias, y algunos consejos prácticos.

Sabemos que los ingredientes y los gustos varían de un país a otro, así que hemos adaptado algunas recetas cuando ha sido necesario. Por este motivo, es posible que algunas de las recetas en tu idioma no coincidan con las del resto de idiomas.

Ahora, abre la tapa y comienza a cocinar a la parrilla.

TECNOLOGÍA Parrilla ciclónica

Alimentos perfectamente cocinados por dentro y a la parrilla por todos lados gracias a la tecnología de parrilla ciclónica. La cámara de la parrilla te ofrece el resultado rápido, jugoso y a la brasa que deseas, al combinar una exclusiva placa de parrilla de alta densidad con aire ciclónico que circula rápidamente alrededor de la comida.



Del congelador a la parrilla
Sin necesidad de descongelar
Pechugas de pollo a la parrilla, página 11



Disfruta cocinando a la parrilla
Sorprende cocinando
Kebabs de filetes de carne y verduras, página 23



Comida a la parrilla para llevar
Platos rápidos y sencillos
Hamburguesas de queso clásicas, página 9



Cocina a la parrilla sin dar la vuelta a la comida
Se acabaron las caídas
Salmón marinado con teriyaki, página 10

Más sabor. Menos humo.

Después de horas y horas probando recetas, nuestros cocineros han conseguido asociar tus platos favoritos a un ajuste de temperatura recomendado para ofrecerte el máximo sabor de parrilla con la mínima cantidad de humo.

Usa siempre los aceites recomendados

Para que se genere menos humo, recomendamos usar aceites con un punto de humeo alto, como aceite vegetal, de coco, de semillas de uva o de aguacate en lugar de aceite de oliva. Si decides cocinar los ingredientes a una temperatura más elevada con aceite de oliva, se puede producir más humo.



LOW (BAJA, 200 °C)

Ideal para beicon y salchichas, y para cuando se usen salsas de barbacoa espesas.



8
MIN

Salchichas
Página 12



MED (MEDIA, 240 °C)

Ideal para carnes congeladas y tandas de ingredientes marinados.



25
MIN

Pechugas de pollo a la barbacoa
Página 11



HIGH (ALTA, 260 °C)

Ideal para filetes, pollo y hamburguesas.



12
MIN

Filete de solomillo y espárragos a la parrilla
Página 8



MAX (MÁXIMA, 265 °C)

Ideal para verduras, fruta, pescado y marisco fresco y congelado y pizza.



12
MIN

Mazorca de maíz al estilo mexicano
Página 30

Buenas prácticas de cocción

Todas las piezas de proteína son distintas y, por ese motivo, nunca se cocinarán de igual forma. Por eso, recomendamos fijarse bien en los tamaños de las piezas de carne mostrados en nuestras tablas de tiempos de cocción. Estos son tiempos de cocción mínimos. Te recomendamos que te asegures de que tu comida haya alcanzado una temperatura segura antes de consumirla (consulta las tablas de la página 12).

Motivos por los que la carne podría cocinarse de forma distinta



Tamaño del corte

La carne viene en diversas formas y tamaños, que requieren tiempos de cocción distintos. Así que puede que tengas que aumentar o disminuir los tiempos de cocción recomendados para obtener el nivel de cocción deseado.



Temperatura de la carne

Para tu comodidad, hemos creado las tablas de tiempos de cocción para usarlas con carnes a baja temperatura, directamente de la nevera.

Para resultados aún más jugosos

Si tienes tiempo, deja que la carne alcance la temperatura ambiente antes de cocinarla para que su interior quede más jugoso. (En tal caso, recomendamos reducir 2 minutos el tiempo de cocción de la tabla).

La importancia de un termómetro para la carne

Para obtener mejores resultados, usa un termómetro digital de cocina para medir con exactitud la temperatura interna de la proteína.

Cocción por calor residual

Esto ocurre cuando la carne sigue cocinándose una vez que se ha retirado de la parrilla de interior. Para obtener mejores resultados, recomendamos retirar la carne cuando falten 5 °C para alcanzar la temperatura de cocción interior. Consulta la tabla de abajo.

ALIMENTO	COCCIÓN A UNA TEMP. INTERNA DE:	COCCIÓN POR CALOR RESIDUAL A UNA TEMP. INTERNA DE:
Pescado	60 °C	65 °C
Carne de ave	70 °C	75 °C o más
Cerdo	70 °C	75 °C
Filete		
Poco hecho	50 °C	55 °C
De poco a medio hecho	55 °C	60 °C
Medio hecho	60 °C	70 °C
Al punto	65 °C	65 °C
Muy hecho	70 °C	75 °C
Carne de ternera picada	70 °C	75 °C o más
Carne de cerdo picada	70 °C	75 °C

Para un resultado jugoso y tierno,

deja reposar la proteína durante 5 minutos después de cocinada. En el caso de asados, pollos a la mitad y filetes grandes, es mejor dejarlos reposar durante 10 minutos.



Inserta el termómetro en la parte más central o más gruesa de la proteína. Si la proteína tiene hueso, insértalo muy cerca del hueso (pero sin tocarlo).

Dado que la parrilla de interior cocina a temperaturas altas, la cocción de las proteínas puede pasarse con facilidad. Lo mejor es controlar la temperatura interna de la carne, especialmente durante las fases finales de la cocción.

Condimentos

Deliciosas marinadas, sabrosas mezclas de especias e irresistibles salsas para mojar

Para las siguientes recetas, pon todos los ingredientes en un recipiente y mézclalos bien.

Estas marinadas y mezclas de especias requieren sal gruesa: asegúrate de usar sal de este tipo en lugar de sal fina.

Usa las mezclas de especias generosamente. Adereza la carne o las verduras generosamente y deja reposar a temperatura ambiente durante 30 minutos antes de cocinar en la parrilla de interior. De esta forma, la cocción será uniforme y más rápida.

Del congelador a la parrilla

Cuando cocines carnes congeladas en la parrilla de interior, riégalas de forma abundante y uniforme con la marinada que elijas.

Para que la carne congelada adquiera la mejor textura y el mejor sabor, condiméntala con tu mezcla de especias favorita antes de cocinarla en la parrilla de interior.

Marinadas



Marinada teriyaki

80 ml de salsa de soja
80 ml de agua
80 g de azúcar moreno oscuro
3 cucharadas de vinagre de arroz
1 cucharada de miel
2 dientes de ajo, pelados y picados



Marinada de ajo y hierbas

60 ml de aceite de oliva virgen extra
60 ml de vinagre de manzana
10 g de hierbas frescas picadas (como perejil, romero, tomillo o salvia)
5 dientes de ajo, pelados y picados
El zumo de 1 limón (unas 4 cucharadas de zumos)
1 cucharadita de pimienta negra
1 cucharadita de sal



Marinada sencilla para filetes

60 ml de salsa Worcestershire (salsa inglesa)
60 ml de salsa de soja
60 ml de vinagre balsámico
2 cucharadas de mostaza de Dijón
3 dientes de ajo, pelados y picados
1 cucharadita de pimienta negra molida
1 cucharadita de sal

Mezclas de especias

CANTIDAD: APROX. 240 G | **ADEREZAR:** ABUNDANTEMENTE
ALMACENAMIENTO: HASTA 6 MESES EN UN RECIPIENTE HERMÉTICO, RESGUARDADO DE LA LUZ Y DEL CALOR



Mezcla de especias sencilla para barbacoa

Ideal para aves, ternera, langostinos, coliflor, brócoli y zanahorias
60 g de azúcar moreno oscuro
28 g de pimentón ahumado
3 cucharadas de pimienta negra molida
2 cucharadas de sal
2 cucharaditas de ajo en polvo
2 cucharaditas de cebolla en polvo



Mezcla de especias sencilla para barbacoa

Ideal para aves, ternera, cerdo, cordero, carne de res, pescado y marisco, verduras
3 cucharaditas de guindilla en polvo
2 cucharadas de azúcar blanco
1 cucharada de sal
1 cucharada de comino molido
1 cucharada de pimienta negra molida
1 cucharada de orégano seco



Mezcla de hierbas secas

Ideal para aves, cerdo, cordero, pescado y marisco, verduras
1 cucharada de sal
1 cucharada de tomillo seco
1 cucharada de romero seco
1 cucharada de orégano seco
1 cucharadita de mostaza en polvo
1 cucharadita de pimienta negra molida
1 cucharadita de pimienta roja triturada

Salsas para mojar

CANTIDAD: APROX. 240 ML | **ALMACENAMIENTO:** CONSERVAR EN LA NEVERA HASTA 4 DÍAS



Salsa chimichurri

Ideal para aves, ternera, cerdo, pescado, verduras
1/2 manojo de cilantro fresco picado (unos 15 g)
1/2 manojo de perejil fresco (unos 15 g), picado
5 dientes de ajo, pelados y picados
1 chalota pequeña, pelada, picada
La ralladura y el zumo de 1 limón (unos 60 ml de limón)
60 ml de aceite de oliva virgen extra
1 cucharadita de pimienta negra
sal al gusto



Mayonesa con limón, ajo y guindilla

Ideal para aves, ternera, cerdo, cordero, carne de res, pescado y marisco, verduras
240 ml de mayonesa
El zumo de 1/2 limón (unas 2 cucharadas soperas de zumo)
1 cucharada de pimentón
1 cucharadita de ajo en polvo
sal al gusto



Kétchup con jerk jamaicano

Ideal para aves, ternera, langostinos
240 ml de kétchup
3 cucharadas de condimento jerk seco
1 plátano maduro, pelado y aplastado

CONSEJO Cuando se cocine comida marinada en la función Grill (parrilla), recomendamos usar la temperatura MED (MEDIA), y cuando se cocine con salsas o marinadas más espesas, recomendamos usar LOW (BAJA).

Receta para arrancar

Filete de solomillo y espárragos a la parrilla

PREP.: 10 MINUTOS | **PREHEAT (PRECALENTAR):** APROX. 8 MINUTOS | **COCCIÓN:** 12 MINUTOS
CANTIDAD: 2-4 RACIONES | **PROGRAMA:** GRILL (PARRILLA)



INGREDIENTES

2 filetes de solomillo crudos (280 g cada uno)	Sal al gusto
2 cucharadas de aceite vegetal, divididas	Pimienta negra molida al gusto
	250 g de espárragos cortados



INSTRUCCIONES



Unta cada filete por todos lados con 1 cucharada de aceite vegetal. A continuación, salpimenta al gusto. Unta los espárragos con el aceite vegetal restante y, luego, salpiméntalos al gusto.



Introduce la placa de la parrilla en la unidad y cierra la tapa. Selecciona GRILL (PARRILLA), ajusta la temperatura a HIGH (ALTA) y el tiempo a 12 minutos. Selecciona START/STOP (INICIAR/DETENER) para comenzar a precalentar.



Cuando la unidad emita un pitido para indicar que ya se ha precalentado, pon los filetes en la placa de la parrilla, presionándolos suavemente hacia abajo para maximizar las marcas de la rejilla. Cierra la tapa y cocina durante 4 minutos.



Pasados 4 minutos, dale la vuelta a los filetes. Cierra la tapa y sigue cocinando durante 4 minutos más, o hasta que la temperatura interna alcance los 50 °C.



Retira los filetes de la parrilla de interior y déjalos reposar durante 10 minutos; continuarán cocinándose hasta alcanzar una temperatura segura mientras reposan. Usa un termómetro de cocina para asegurarte de que tu comida ha alcanzado una temperatura segura.



Mientras, pon los espárragos en la placa de la parrilla. Cierra la tapa y cocina durante 4 minutos.



Cuando la cocción y el reposo hayan finalizado, corta los filetes en rodajas y sírvelos con los espárragos.

CONSEJO En el paso 1, sustituye el aderezo por cualquier otro que prefieras.

Receta para arrancar

Hamburguesas de queso clásicas

PREP.: 10 MINUTOS | **PREHEAT (PRECALENTAR):** APROX. 8 MINUTOS | **COCCIÓN:** 8 MINUTOS
CANTIDAD: 4 RACIONES | **PROGRAMA:** GRILL (PARRILLA)



INGREDIENTES

700 g de carne de ternera picada cruda (20 % de grasa)	GUARNICIÓN
Sal al gusto	Lechuga
Pimienta negra molida al gusto	Cebolla roja
4 lonchas de queso	Tomates
4 panecillos de hamburguesa	Pepinillos
	Condimentos

INSTRUCCIONES



Introduce la placa de la parrilla en la unidad y cierra la tapa. Selecciona GRILL (PARRILLA), ajusta la temperatura a HIGH (ALTA) y el tiempo a 8 minutos para unas hamburguesas medio hechas. Selecciona START/STOP (INICIAR/DETENER) para comenzar a precalentar.



Mientras la unidad se va precalentando, divide la ternera picada en 4 porciones y forma una hamburguesa de 10 cm con cada una.



Con tu dedo pulgar, haz una marca de 2,5 cm en el centro de cada hamburguesa. (Esto hará que mantengan su forma uniforme durante la cocción). Salpimenta las hamburguesas al gusto.



Cuando la unidad emita un pitido para indicar que ya se ha precalentado, pon las hamburguesas en la placa de la parrilla, presionándolas suavemente hacia abajo para maximizar las marcas de la rejilla. Cierra la tapa y cocina durante 6 minutos.



Pasados 6 minutos, pon una loncha de queso sobre cada hamburguesa. Cierra la tapa y sigue cocinando durante 1 minuto.



Pasado 1 minuto, saca las hamburguesas con queso de la placa de la parrilla. Pon los panecillos en la placa de la parrilla. Cierra la tapa y cocina durante el minuto restante.



Cuando haya finalizado la cocción, sirve las hamburguesas de queso sobre los panecillos tostados.

CONSEJO Para potenciar el sabor, cocina verduras como cebollas, pimientos o champiñones a la parrilla, para condimentar las hamburguesas.



Receta para arrancar

Salmón marinado con teriyaki

PREP.: 5 MINUTOS | **MARINADO:** 1-12 HORAS | **PREHEAT (PRECALENTAR):** APROX. 8 MINUTOS | **COCCIÓN:** 7-9 MINUTOS | **CANTIDAD:** 4 RACIONES | **PROGRAMA:** GRILL (PARRILLA)



INGREDIENTES

4 filetes de salmón crudos y sin piel | 240 ml de marinado teriyaki



INSTRUCCIONES



Pon los filetes de pescado y la salsa teriyaki en una bolsa de autocierre o en un contenedor de plástico grande. Mueve los filetes para que se cubran uniformemente con la salsa. Deja reposar en la nevera de 1 a 12 horas.



Introduce la placa de la parrilla en la unidad y cierra la tapa. Selecciona GRILL (PARRILLA), ajusta la temperatura a MAX (MÁXIMA) y el tiempo a 8 minutos. Selecciona START/STOP (INICIAR/DETENER) para comenzar a precalentar.



Cuando la unidad emita un pitido para indicar que ya se ha precalentado, pon los filetes en la placa de la parrilla, presionándolos suavemente hacia abajo para maximizar las marcas de la rejilla. Cierra la tapa y cocina durante 6 minutos. No hace falta darle la vuelta al pescado durante la cocción.



Pasados 6 minutos, controla si los filetes están hechos; la temperatura interna debería ser de 60 °C. En caso necesario, cierra la tapa y sigue cocinando durante 2 minutos más.



Cuando haya finalizado la cocción, sirve los filetes inmediatamente.

CONSEJO En el paso 1, sustituye la salsa teriyaki por tu marinada favorita.

Receta para arrancar

Pechugas de pollo a la barbacoa

PREP.: 5 MINUTOS | **PRECALENTAR:** APROX. 8 MINUTOS | **COCCIÓN:** 23-25 MINUTOS | **CANTIDAD:** 4 RACIONES | **PROGRAMA:** GRILL (PARRILLA)



INGREDIENTES

4 pechugas de pollo congeladas, sin piel y sin hueso | Pimienta negra molida al gusto
2 cucharadas de aceite vegetal, divididas | 240 ml de salsa barbacoa preparada
Sal al gusto



INSTRUCCIONES



Introduce la placa de la parrilla en la unidad y cierra la tapa. Selecciona GRILL (PARRILLA), ajusta la temperatura a MEDIUM (MEDIA) y el tiempo a 25 minutos. Selecciona START/STOP (INICIAR/DETENER) para comenzar a precalentar.



Mientras la unidad se va precalentando, unta cada pechuga de pollo de forma uniforme con 1/2 cucharada de aceite vegetal. A continuación, salpimenta al gusto.



Cuando la unidad emita un pitido para indicar que ya se ha precalentado, pon las pechugas de pollo en la placa de la parrilla. Cierra la tapa y cocina durante 10 minutos.



Pasados 10 minutos, dale la vuelta al pollo. Cierra la tapa para seguir cocinando durante 5 minutos.



Pasados 5 minutos, riega el pollo abundantemente con salsa de barbacoa. A continuación, dale la vuelta y riega el otro lado. Cierra la tapa para seguir cocinando durante 5 minutos.



Pasados 5 minutos, repite el paso 5. Cierra la tapa y cocina durante 2 minutos más.



En caso necesario, vuelve a regar el pollo y sigue cocinando durante 3 minutos más hasta que el punto central del pollo alcance una temperatura interna de 75 °C.



Deja reposar el pollo durante 5 minutos antes de servirlo.

CONSEJO Para completar el plato, combina este pollo con cualquier verdura a la parrilla de las que aparecen en la tabla del programa GRILL (PARRILLA) en la parte trasera de este recetario.

Tabla del programa Grill (parrilla)

CONSEJO Para generar menos humo, recomendamos pincelar tus alimentos con aceite vegetal antes de cocinarlos a la parrilla.

INGREDIENTE	CANTIDAD	TEMP.	TIEMPO DE COCCIÓN	INSTRUCCIONES
CARNE DE AVE				
Pechugas de pollo	2 con hueso (250 g)	HIGH (ALTA)	16-20 min	Dar la vuelta a mitad de la cocción
	4 deshuesados (200-250 g)	HIGH (ALTA)	14-18 min	Dar la vuelta a mitad de la cocción
Pollo, medio	1/2 pollo, con hueso (750 g)	HIGH (ALTA)	22-28 min	Dar la vuelta a mitad de la cocción
Pollo, cuartos traseros	2 con hueso (500 g)	HIGH (ALTA)	20-24 min	Dar la vuelta a mitad de la cocción
Salchichas de pollo, preparadas	340 g	HIGH (ALTA)	5-6 min	Dar la vuelta a mitad de la cocción
Minifiletes de pollo	9 (400 g)	HIGH (ALTA)	7-10 min	Dar la vuelta a mitad de la cocción
Muslos de pollo	4 con hueso (125-150 g cada uno)	HIGH (ALTA)	14-16 min	Dar la vuelta a mitad de la cocción
	4 deshuesados (100 g cada uno)	HIGH (ALTA)	10-13 min	Dar la vuelta a mitad de la cocción
Alas de pollo	14 (1 kg)	HIGH (ALTA)	10-14 min	Dar la vuelta a mitad de la cocción
TERNERA				
Hamburguesas	4 (125 g cada una), 2,5 cm de grosor	HIGH (ALTA)	4-6 min	Dar la vuelta a mitad de la cocción
Filete miñón	4 filetes (170-230 g cada uno), 2,5 cm de grosor	HIGH (ALTA)	12-15 min	Dar la vuelta a mitad de la cocción
Falda o babilla	2 filetes (475 g), 2,5 cm de grosor	HIGH (ALTA)	7-10 min	Dar la vuelta a mitad de la cocción
Entrecot	2 filetes (225-280 g cada uno), 2,5 cm de grosor	HIGH (ALTA)	8-10 min	Dar la vuelta a mitad de la cocción
T-bone	2 filetes (400-500 g cada uno), 2,5 cm de grosor	HIGH (ALTA)	9-12 min	Dar la vuelta a mitad de la cocción
CERDO, CORDERO Y CARNE DE RES				
Costillas de lomo de cerdo	4 cada una, piezas de 3 huesos	HIGH (ALTA)	20-22 min	Dar la vuelta a mitad de la cocción
Beicon	5 lonchas, corte grueso	LOW (BAJA)	9-11 min	No hay que darles la vuelta
Costillar de cordero	1/2 costillar (4 huesos)	HIGH (ALTA)	12-14 min	Dar la vuelta a mitad de la cocción
Chuletas de cerdo	2 cortes gruesos, con hueso (250 g cada una)	HIGH (ALTA)	15-18 min	Dar la vuelta a mitad de la cocción
	4 deshuesadas (200 g cada una)	HIGH (ALTA)	14-16 min	Dar la vuelta a mitad de la cocción
Solomillos de cerdo	2 (350-500 g)	HIGH (ALTA)	15-20 min	Dar la vuelta a mitad de la cocción
Salchichas	6 (300 g)	LOW (BAJA)	8-12 min	Dar la vuelta a mitad de la cocción
Chuletas de ternera	4 chuletas con hueso (250-300 g cada una)	HIGH (ALTA)	8-12 min	Dar la vuelta a mitad de la cocción

NOTA Todos los tiempos son tiempos mínimos de cocción. Asegúrate de que tu comida haya alcanzado una temperatura segura antes de consumirla. Consulta las tablas de referencia de la página 5 para más información.

Tabla del programa Grill (parrilla), continuación

CONSEJO Para generar menos humo, recomendamos untar tus alimentos con aceite vegetal antes de cocinarlos a la parrilla.

INGREDIENTE	CANTIDAD	TEMP.	TIEMPO DE COCCIÓN	INSTRUCCIONES
PESCADO Y MARISCO				
Bacalao	4 filetes (125 g cada uno)	MAX (MÁXIMA)	4-6 min	No hay que darles la vuelta
Pez mantequilla	4 filetes (120 g cada uno)	MAX (MÁXIMA)	6-9 min	No hay que darles la vuelta
Vieiras	450 g	MAX (MÁXIMA)	5-8 min	Dar la vuelta a mitad de la cocción
Langostinos	450 g jumbo (16-18 en total)	MAX (MÁXIMA)	3-5 min	Secar con cuidado, aderezar
Salmón	4 filetes (130 g cada uno)	MAX (MÁXIMA)	6-8 min	No hay que darles la vuelta
Atún	4 filetes (110-170 g cada uno)	MAX (MÁXIMA)	6-7 min	No hay que darles la vuelta
CARNE DE AVE CONGELADA				
Pechugas de pollo	4 deshuesadas (200 g cada una)	MEDIUM (MEDIA)	22-26 min	Darles la vuelta 2 o 3 veces mientras se van cocinando
Muslos de pollo	4 con hueso (125-150 g cada uno)	MEDIUM (MEDIA)	25-28 min	Darles la vuelta 2 o 3 veces mientras se van cocinando
Hamburguesas de pavo	4 (125 g cada una)	MEDIUM (MEDIA)	11-13 min	Dar la vuelta a mitad de la cocción si se desea
TERNERA CONGELADA				
Hamburguesas	4 (125 g cada una)	MEDIUM (MEDIA)	10-12 min	Dar la vuelta a mitad de la cocción si se desea
Filete de solomillo	2 (225-300 g cada uno)	MEDIUM (MEDIA)	18-24 min	Darles la vuelta 2 o 3 veces mientras se van cocinando
Filete de entrecot	2 (225-300 g cada uno)	MEDIUM (MEDIA)	18-22 min	Darles la vuelta 2 o 3 veces mientras se van cocinando
Filetes de lomo	2	MEDIUM (MEDIA)	15-17 min	Darles la vuelta 2 o 3 veces mientras se van cocinando
CERDO CONGELADO				
Chuletas de cerdo	4 con hueso (250 g cada una)	MEDIUM (MEDIA)	20-23 min	Darles la vuelta 2 o 3 veces mientras se van cocinando
Lomo de cerdo	1 (350-500 g)	MEDIUM (MEDIA)	20 min	Darles la vuelta 2 o 3 veces mientras se van cocinando
Salchicha cruda	6 (300 g)	LOW (BAJA)	10-14 min	Dar la vuelta a mitad de la cocción
PESCADO Y MARISCO CONGELADO				
Bacalao	4 filetes (90 g)	MAX (MÁXIMA)	14-16 min	Dar la vuelta a mitad de la cocción si se desea
Salmón	4 filetes (90 g cada uno)	MAX (MÁXIMA)	10-13 min	Dar la vuelta a mitad de la cocción si se desea
Langostinos	450 g jumbo (16-18 en total)	MAX (MÁXIMA)	4-5 min	No hay que darles la vuelta
HAMBURGUESAS VEGETARIANAS CONGELADAS				
Hamburguesas vegetarianas	4	HIGH (ALTA)	8-10 min	Dar la vuelta a mitad de la cocción si se desea

NOTA Todos los tiempos son tiempos mínimos de cocción. Asegúrate de que tu comida haya alcanzado una temperatura segura antes de consumirla. Consulta las tablas de referencia de la página 5 para más información.

Tabla del programa Grill (parrilla), continuación

CONSEJO Para generar menos humo, recomendamos untar tus alimentos con aceite vegetal antes de cocinarlos a la parrilla.

INGREDIENTE	CANTIDAD	PREPARACIÓN	TEMP.	TIEMPO DE COCCIÓN	INSTRUCCIONES
VERDURAS					
Espárragos	1 manojo (250 g)	Enteros, tallos cortados	MAX (MÁXIMA)	5-7 min	No hay que darles la vuelta
Pimientos morrones	3 (450 g)	Cortar en cuartos, aderezar	MAX (MÁXIMA)	10-12 min	Dar la vuelta a mitad de la cocción
Brócoli	2 cabezas (700 g)	Cortar en ramilletes de 5 cm	MAX (MÁXIMA)	10 min	No hay que darles la vuelta
Coles de Bruselas	1 kg	Enteras, tallos cortados	MAX (MÁXIMA)	12-15 min	Dar la vuelta a mitad de la cocción
Zanahorias	675 g	Pelar, cortar en trozos de 5-7,5 cm, aderezar	MAX (MÁXIMA)	12 min	No hay que darles la vuelta
Coliflor	1 cabeza (450 g)	Cortar en ramilletes de 5 cm	MAX (MÁXIMA)	12-15 min	No hay que darles la vuelta
Maíz en mazorca	4-5	Mazorcas enteras, peladas	MAX (MÁXIMA)	10-13 min	Dar la vuelta a mitad de la cocción
Calabacín	680 g	Cortar en cuartos a lo largo, aderezar	MAX (MÁXIMA)	12-16 min	Dar la vuelta a mitad de la cocción
Champiñones comunes	500 g	Cortar a la mitad, aderezar	MAX (MÁXIMA)	5-7 min	No hay que darles la vuelta
Berenjena	500 g	Cortar en trozos de 5 cm, aderezar	MAX (MÁXIMA)	10-12 min	Dar la vuelta a mitad de la cocción
Judías verdes	400 g	Cortar tallos, aderezar	MAX (MÁXIMA)	8-10 min	No hay que darles la vuelta
Cebollas, blancas o rojas (cortadas a la mitad)	5 (500 g)	Pelar, cortar a la mitad, aderezar	MAX (MÁXIMA)	6-8 min	No hay que darles la vuelta
Cebollas, blancas o rojas (en rodajas)	1-2	Pelar, cortar en rodajas de 2,5 cm, aderezar	MAX (MÁXIMA)	2-4 min	Dar la vuelta a mitad de la cocción
Champiñones portobello	4 (250 g)	Quitar los tallos, quitar las laminillas con una cuchara, aderezar	MAX (MÁXIMA)	8 min	Dar la vuelta a mitad de la cocción
Tomates	5 (200 g)	Cortar a la mitad, aderezar	MAX (MÁXIMA)	8-10 min	No hay que darles la vuelta
FRUTA					
Aguacate	Hasta 3 aguacates	Cortar a la mitad, quitar el hueso	HIGH (ALTA)	4-5 min	No hay que darles la vuelta
Limonos y limas	5	Cortar a la mitad a lo largo, presionar hacia abajo contra la placa de la parrilla	MAX (MÁXIMA)	3 min	No hay que darles la vuelta
Mango	4-6	Cortar a la mitad, quitar el hueso, presionar hacia abajo contra la placa de la parrilla	MAX (MÁXIMA)	4 min	No hay que darles la vuelta
Melón	6 trozos alargados (10 cm cada uno)	Presionar suavemente hacia abajo contra la placa de la parrilla	MAX (MÁXIMA)	4 min	No hay que darles la vuelta
Fruta con hueso	4-6	Cortar a la mitad, quitar el hueso, presionar hacia abajo contra la placa de la parrilla	MAX (MÁXIMA)	10-12 min	No hay que darles la vuelta
PAN Y QUESO					
Queso halloumi	500 g	Cortar en lonchas de 2,5 cm	HIGH (ALTA)	4 min	No hay que darles la vuelta
Pan	2 rebanadas	Pincelado de aceite vegetal	MAX (MÁXIMA)	3-4 min	No hay que darles la vuelta

NOTA Todos los tiempos son tiempos mínimos de cocción. Asegúrate de que tu comida haya alcanzado una temperatura segura antes de consumirla. Consulta las tablas de referencia de la página 5 para más información.

Tabla de cocción del programa Air Fry (freír con aire)

Usa estos tiempos de cocción como guía, ajustándolos a tus preferencias.

INGREDIENTE	CANTIDAD	PREPARACIÓN	AÑADIR ACEITE	TEMP.	TIEMPO DE COCCIÓN
VERDURAS					
Espárragos	2 manojos (500 g)	Enteros, tallos cortados	2 cucharaditas	200 °C	12-14 min
Remolacha	6 pequeñas o 4 grandes	Enteras	No	200 °C	45-60 min
Pimientos morrones (para asar)	4 (600 g)	Enteros	No	200 °C	20-25 min
Brócoli	2 cabezas (700 g)	Cortar en ramilletes de 2,5 cm	1 cucharada	200 °C	12-16 min
Coles de Bruselas	1 kg	Cortar en mitades, quitar los tallos	1 cucharada	200 °C	15-18 min
Calabaza	1,3 kg	Cortar en trozos de 2,5-5 cm	1 cucharada	200 °C	30 min
Zanahorias	1 kg	Pelar, cortar en trozos de 1 cm	1 cucharada	200 °C	16-18 min
Coliflor	2 cabezas (900 g)	Cortar en ramilletes de 2,5 cm	2 cucharadas	200 °C	20-24 min
Maíz en mazorca	5	Mazorcas enteras, peladas	1 cucharada	200 °C	12-15 min
Judías verdes	400 g	Cortar	1 cucharada	200 °C	10-12 min
Col rizada (para chips)	200 g	Cortar en trozos, quitar los tallos	No	150 °C	10-12 min
Champiñones	450 g	Enjuagar, cortar en cuartos	1 cucharada	200 °C	10-12 min
	1,3 kg	Cortar en gajos de 2,5 cm	1 cucharada	200 °C	25-30 min
Patatas, King Edward, Maris Piper o Russet	500 g	Cortar a mano*, finas	1/2-3 cucharadas de aceite vegetal	200 °C	20-24 min
	500 g	Cortar a mano*, gruesas	1/2-3 cucharadas de aceite vegetal	200 °C	23-26 min
	4 enteras (aprox. 185-250 g cada una)	Pinchar con tenedor 3 veces	No	200 °C	38-42 min
Boniatos	675 g	Cortar en trozos de 2,5 cm	1 cucharada	200 °C	15-20 min
	6 enteros (185-250 g)	Pinchar con tenedor 3 veces	No	200 °C	30-35 min
Calabacín	1 kg	Cortar en cuartos a lo largo, luego, cortar en trozos de 2,5 cm	1 cucharada	200 °C	15-18 min
CARNE DE AVE					
Pechugas de pollo	2 con hueso (500 g)	No	Pincelado de aceite	190 °C	25-35 min
	2 deshuesadas (150 g cada una)	No	Pincelado de aceite	190 °C	18-22 min
Muslos de pollo	6 con hueso (1 kg)	No	Pincelado de aceite	200 °C	22-28 min
	6 deshuesados (600 g)	No	Pincelado de aceite	200 °C	18-22 min
Alas de pollo	1 kg	No	1 cucharada	200 °C	22-26 min

*Después de cortar las patatas, ponlas de remojo en agua fría durante al menos 30 minutos para eliminar el almidón innecesario. Seca las patatas suavemente. Cuanto más secas estén, mejores serán los resultados.

Para obtener los mejores resultados, agita o remueve con frecuencia.

Te recomendamos que controles con frecuencia tus alimentos y que los agites o remuevas para garantizar los resultados deseados.

Agita tus alimentos



remuévelos con unas pinzas con punta de silicona



Tabla de cocción del programa Air Fry (freír con aire), continuación

Usa estos tiempos de cocción como guía, ajustándolos a tus preferencias.

INGREDIENTE	CANTIDAD	PREPARACIÓN	AÑADIR ACEITE	TEMP.	TIEMPO DE COCCIÓN
CERDO Y CORDERO					
Beicon	4 lonchas, cortadas a la mitad	No	No	180 °C	8-10 min
Chuletas de cerdo	2 cortes gruesos, con hueso (250 g cada una)	No	Pincelado de aceite	190 °C	15-17 min
	4 deshuesadas (630 g)	No	Pincelado de aceite	190 °C	14-17 min
Solomillos de cerdo	2 (350-500 g cada uno)	No	Pincelado de aceite	190 °C	25-35 min
Salchichas	6 (300 g)	No	No	200 °C	8-10 min
ALIMENTOS CONGELADOS					
Escalopes de pollo	4 (390 g)	No	No	200 °C	14-18 min
Nuggets de pollo	340 g	No	No	200 °C	10-13 min
Filetes de pescado	4 (440 g)	No	No	200 °C	14-16 min
Palitos de pescado	10 (280 g)	No	No	200 °C	10-13 min
Patatas fritas	500 g	No	No	180 °C	20-25 min
	1 kg	No	No	180 °C	28-32 min
Palitos de mozzarella	340 g	No	No	190 °C	8-10 min
Champiñones empanados	300 g, 12 champiñones	No	No	170 °C	15-18 min
Aros de cebolla	375 g	No	Sin aceite	180 °C	10-12 min
BONIATO FRITO	500 g	No	No	190 °C	20-22 min
Patatas hash browns	500 g	No	No	180 °C	18-22 min
PAN Y PASTAS					
4 cruasanes de mantequilla	4	No	No	160 °C	5 min
Panecillos listos para hornear	6 panecillos	No	No	180 °C	5-8 min

Para obtener los mejores resultados, agita o remueve con frecuencia.

Te recomendamos que controles con frecuencia tus alimentos y que los agites o remuevas para garantizar los resultados deseados.

Agita tus alimentos



remuévelos con unas pinzas con punta de silicona



Tabla del programa Dehydrate (deshidratar)

CONSEJO Cuando deshidrates carnes y pescados, te recomendamos que, al terminar, las cocines durante 1 minuto con la función ROAST (ASAR) a 170 °C para completar su pasteurización.

INGREDIENTES	PREPARACIÓN	TEMP.	TIEMPO DE DESHIDRATACIÓN
FRUTAS Y VERDURAS			
Manzanas	Cortar en rodajas de 3 mm, quitar el corazón, enjuagar en agua con limón y secar sin frotar	60 °C	7-8 horas
Espárragos	Cortar en trozos de 2,5 cm, escaldar	60 °C	6-8 horas
Plátanos	Pelar, cortar en rodajas de 3 mm	60 °C	8-10 horas
Remolacha	Pelar, cortar en rodajas de 3 mm	60 °C	6-8 horas
Berenjena	Pelar, cortar en rodajas de 3 mm, escaldar	60 °C	6-8 horas
Hierbas frescas	Enjuagar, secar sin frotar, quitar los tallos	60 °C	4 horas
Raíz de jengibre	Cortar en rodajas de 3 mm	60 °C	6 horas
Mango	Pelar, cortar en rodajas de 3 mm, quitar la pipa	60 °C	6-8 horas
Champiñones	Limpiar con un cepillo blando (no lavar)	60 °C	6-8 horas
Piña	Pelar, quitar el corazón, cortar en rodajas de 3 mm - 1,25 cm	60 °C	6-8 horas
Fresas	Cortar a la mitad o en rodajas de 1,25 cm	60 °C	6-8 horas
Tomates	Cortar en rodajas de 3 mm o rallar; cocer al vapor si se piensa rehidratar	60 °C	6-8 horas
CARNE, AVES Y PESCADO			
Cecina de vaca	Cortar en lonchas de 5 mm, marinar durante toda la noche	70 °C	5-7 horas
Cecina de pollo	Cortar en lonchas de 6 mm, marinar durante toda la noche	70 °C	5-7 horas
Cecina de pavo	Cortar en lonchas de 6 mm, marinar durante toda la noche	70 °C	5-7 horas
Cecina de salmón	Cortar en lonchas de 6 mm, marinar durante toda la noche	70 °C	3-5 horas

ESCALOPES DE BERENJENA



PREP.: 10 MINUTOS | **COCCIÓN:** 21 MINUTOS | **PROGRAMA:** GRILL/AIR FRY (PARRILLA/FREÍR CON AIRE)

INGREDIENTES

2 berenjenas, enjuagadas
15 g de sal
25 g de harina
1 huevo batido
55 g de pan rallado
5 ml de aceite de oliva
4 rebanadas de calabacín
4 lonchas de queso provolone

INSTRUCCIONES

- 1 Corta las berenjenas a lo largo en rebanadas de 8 mm. Esparce sal en ambos lados de cada rebanada y deja que suelten líquido durante una hora. Enjuaga la sal y seca con cuidado.
- 2 Pasada una hora, precalienta la parrilla de interior. Introduce la placa de la parrilla en la olla y cierra la tapa. Selecciona GRILL (PARRILLA), ajusta la temperatura a MAX (MÁXIMA) y el tiempo a 6 minutos. Pulsa START/STOP (INICIAR/DETENER) para comenzar a precalentar.
- 3 Mientras la unidad se va precalentando, prepara tu zona de empanado con tres platos llanos. En uno de ellos, pon la harina. En el segundo, pon el huevo. En el tercer plato, pon el pan rallado.
- 4 Cuando la unidad emita un pitido para indicar que ya se ha precalentado, pon cuatro rebanadas de berenjena en la placa de la parrilla y cierra la tapa para cocinar durante 3 minutos. Sácalas de la unidad y haz lo mismo con la siguiente tanda. Saca la berenjena con cuidado, y extrae la placa de la unidad cuando haya finalizado.
- 5 Con un pincel, unta aceite en dos rebanadas de la berenjena y enharínalas solo por un lado. Por el calabacín y el queso provolone en una de las rebanadas y cúbrela con la segunda, con la parte enharinada hacia arriba. Moja ambos lados en el huevo batido y luego, pásalos por el pan rallado. Haz lo mismo con el resto de rebanadas de berenjena para crear cuatro escalopes y resérvalos.
- 6 Introduce la cesta para gratinar en la olla y cierra la tapa. Selecciona AIR FRY (FREÍR CON AIRE), ajusta la temperatura a 200 °C y el tiempo a 15 minutos. Pulsa START/STOP (INICIAR/DETENER) para comenzar a precalentar.
- 7 Cuando la unidad emita un pitido para indicar que ya se ha precalentado, pon las berenjenas en la cesta para gratinar. Cierra la tapa y cocina durante 4 minutos.
- 8 Pasados 4 minutos, abre la tapa y pincela los escalopes de berenjena con aceite de oliva. Cierra la tapa para seguir cocinando.
- 9 Pasados 10 minutos, dale la vuelta a los escalopes para cocinar el otro lado con aceite y reanuda la cocción hasta que la unidad emita un pitido.
- 10 Cuando haya finalizado la cocción, sirve inmediatamente.

CONSEJO

Si prefieres un plato de carne, puedes sustituir el calabacín por lonchas de jamón.



FILETES DE COLIFLOR A LA PARRILLA CON SALSA GRIEGA



PREP.: 20 MINUTOS | **COCCIÓN:** 17 MINUTOS | **PROGRAMA:** GRILL (PARRILLA)

INGREDIENTES

1 cabeza de coliflor, sin hojas ni tallos
80 g de aceitunas kalamata, picadas y sin hueso
120 g de pimientos rojos asados, picados
1 cucharada de orégano fresco picado
1 cucharada de perejil fresco picado
3 dientes de ajo, picados
El zumo de 1 limón
250 g de queso feta desmenuzado
Sal al gusto
1 cucharadita de pimienta negra
80 g de nueces pecanas, picadas
1 cebolla roja pequeña, picada
60 ml de aceite vegetal, divididos

INSTRUCCIONES

- 1 Corta dos “filetes” de 5 cm de la coliflor; reserva el resto.
- 2 Para hacer la salsa griega, en un recipiente grande, mezcla las aceitunas, los pimientos rojos asados, el orégano, el perejil, el ajo, el zumo de limón, el queso feta, la sal, la pimienta, las nueces pecanas, la cebolla roja y 2 cucharadas de aceite vegetal.
- 3 Introduce la placa de la parrilla en la unidad y cierra la tapa. Selecciona GRILL (PARRILLA), ajusta la temperatura a MAX (MÁXIMA) y el tiempo a 17 minutos. Selecciona START/STOP (INICIAR/DETENER) para comenzar a precalentar.
- 4 Mientras la unidad se va precalentando, unta ambos lados de los “filetes” con las 2 cucharadas de aceite restante. A continuación, salpiméntalos al gusto.
- 5 Cuando la unidad emita un pitido para indicar que ya se ha precalentado, pon los filetes en la placa de la parrilla. Cierra la tapa y cocina durante 10 minutos.
- 6 Pasados 10 minutos, dale la vuelta a los “filetes”. Cierra la tapa y sigue cocinando durante 5 minutos.
- 7 Pasados 5 minutos, riega los “filetes” abundantemente con la salsa griega. Cierra la tapa y cocina durante los 2 minutos restantes. Reserva la salsa griega que sobre.
- 8 Cuando haya finalizado la cocción, sirve inmediatamente

CONSEJO

Corta el resto de la coliflor en trozos grandes, úntalos con aceite vegetal y cocinalos a la parrilla durante 12 minutos antes de echarles el resto de la salsa griega.



CHULETAS DE CERDO CON ESPECIAS INDIAS



PREP.: 5 MINUTOS | **COCCIÓN:** 15 MINUTOS | **PROGRAMA:** GRILL (PARRILLA)

INGREDIENTES

1 cebolla grande, pelada y cortada en cuartos
2-3 dientes de ajo grandes
4 cucharadas de miel
4 cucharadas de salsa de soja
6 cucharadas de aceite vegetal
3 cucharadas de garam masala
4 chuletas de cerdo crudas

INSTRUCCIONES

- 1 Pon la cebolla y los dientes de ajo en el recipiente de un procesador de alimentos para picarlos finos.
- 2 Sin parar el procesador de alimentos, ve añadiendo poco a poco la miel, la salsa de soja, el aceite vegetal y el garam masala.
- 3 Pon las chuletas de cerdo y la mezcla de la cebolla en una bandeja grande y deja marinar durante, al menos, 2 horas. Cuando lleven la mitad del tiempo, dales la vuelta para asegurarte de que ambos lados se marinan uniformemente.
- 4 Introduce la placa de la parrilla en la unidad y cierra la tapa. Selecciona GRILL (PARRILLA), ajusta la temperatura a HIGH (ALTA) y el tiempo a 15 minutos. Selecciona START/STOP (INICIAR/DETENER) para comenzar a precalentar.
- 5 Cuando la unidad emita un pitido para indicar que ya se ha precalentado, pon la carne en la placa de la parrilla. Cierra la tapa y cocina durante 7 minutos.
- 6 Pasados 7 minutos, dale la vuelta a las chuletas y, a continuación, cierra la tapa.
- 7 Pasados 6 minutos, controla si las chuletas de cerdo ya tienen el tono deseado. Sigue cocinando durante 2 minutos más si quieres.
- 8 Una vez que el temporizador hasta terminado, saca el cerdo de la placa de la parrilla y déjalo reposar 3 minutos antes de servirlo.

CONSEJO

Para una marinada más sabrosa, prepárala el día anterior y guárdala en la nevera hasta que vayas a usarla.



BUZHENINA CON TOMATE



PREP.: 15 MINUTOS | **COCCIÓN:** 90 MINUTOS | **PROGRAMA:** ROAST (ASAR)

INGREDIENTES

4 l de agua
25 g de granos de pimienta
3-4 hojas de laurel
1 cabeza de ajo, ligeramente machacada
225 g de sal
100 g de mostaza de Dijón
1,7 kg de lomo de cerdo
180 g de tomates secos
1 cucharada de albahaca seca
1 cucharada de orégano seco
1 cucharadita de pimentón
2 dientes de ajo machacados + 5 dientes de ajo
½ cucharadita de pimienta molida
70 g de puré de tomate

INSTRUCCIONES

- 1 En una olla grande, añade el agua, la pimienta en grano, las hojas de laurel y la cabeza de ajo. Deja que hierva a fuego lento y añade la sal y la mostaza, removiendo para que se disuelvan. Retira la olla del fuego y añade la carne. Deja marinar durante 12 horas.
- 2 Una vez que la carne haya terminado de marinarse, pon los tomates secos, la albahaca, el orégano, el pimentón, 2 dientes de ajo machacados, la pimienta, y el puré de tomate en un procesador de alimentos. Mézclalo todo bien.
- 3 A continuación, saca la carne de cerdo del adobo y sécala. Con la punta de un cuchillo, haz cinco incisiones en la carne para introducir los dientes de ajo restantes.
- 4 Pon la carne de cerdo en un recipiente y frótala con la marinada de tomate, asegurándote de que quede bien cubierta. Ata la carne de cerdo con hilo de cocina para crear un asado.
- 5 Utiliza la olla de cocción sin la rejilla ni la cesta. Cierra la tapa. Selecciona ROAST (ASAR), ajusta la temperatura a 180 °C y el tiempo a 90 minutos. Pulsa START/STOP (INICIAR/DETENER) para comenzar a precalentar.
- 6 Mientras la unidad se va precalentando, envuelve al asado de cerdo en dos capas de papel de aluminio.
- 7 Cuando la unidad emita un pitido para indicar que ya se ha precalentado, pon el asado en la olla. Cierra la tapa y deja que se cocine durante 90 minutos.
- 8 Cuando haya finalizado la cocción, saca con cuidado el asado de la unidad y déjalo enfriar en el papel de aluminio durante 45 minutos antes de servirlo.



CODILLOS DE CERDO CON VERDURAS



PREP.: 15 MINUTOS | **COCCIÓN:** 2 HORAS | **PROGRAMA:** ROAST (ASAR)

INGREDIENTES

2 cucharadas de aceite vegetal, separadas
4 zanahorias cortadas en rodajas de 7 mm
2 tallos de apio, cortados en trozos de 2 cm
2 cebollas, picadas en trozos de 1 cm de grosor aprox.
2 nabos medianos cortados en cubos de 1,5 cm
2 codillos de cerdo de 1,4 kg cada uno
20 ml de vino + 15 ml de vino
3-4 hojas de laurel
2 ramitas de tomillo
1,5 l de caldo de ternera

INSTRUCCIONES

- 1 Utiliza la olla de cocción sin la rejilla ni la cesta. Cierra la tapa. Selecciona ROAST (ASAR), ajusta la temperatura a 240 °C y el tiempo a 5 minutos. Pulsa START/STOP (INICIAR/DETENER) para comenzar a precalentar.
- 2 Cuando la unidad emita un pitido para indicar que ya se ha precalentado, añade 1 cucharada de aceite, las zanahorias, el apio, las cebollas y los nabos. Mezcla bien y cierra la tapa para comenzar a cocinar.
- 3 Mientras, pincela la piel de los codillos con el aceite restante. Pasados 2 minutos, remueve la verdura y pon los codillos encima. Cierra la tapa y sigue cocinando durante 3 minutos.
- 4 A continuación, abre la tapa y añade el vino, las hierbas y el caldo de ternera. Mezcla bien y cubre los codillos con papel de aluminio.
- 5 Selecciona ROAST (ASAR), ajusta la temperatura a 190 °C y el tiempo a 2 horas. Pulsa START/STOP (INICIAR/DETENER) para comenzar la cocción.
- 6 Pasados 15 minutos, remueve la verdura y sigue removiendo durante todo el ciclo de cocción.
- 7 Pasada 1 hora, quita el papel de aluminio de los codillos. Añade 15 ml de vino y 15 ml de agua si el líquido se ha consumido. Continúa dándole la vuelta a los codillos cada 15 minutos.
- 8 Cuando haya finalizado la cocción, saca los codillos y las verduras y sirve inmediatamente con la salsa.



KEBABS DE FILETE Y VERDURAS



PREP.: 15 MINUTOS | **COCCIÓN:** 8-12 MINUTOS | **PROGRAMA:** GRILL (PARRILLA)

INGREDIENTES

2 filetes de solomillo (225 g cada uno), cortados en cubos de 5 cm
8 champiñones comunes blancos, cortados a la mitad, sin los tallos
1 pimiento verde, cortado en trozos de 5 cm
1 cebolla blanca pequeña, cortada en cuartos, y los pétalos cortados en trozos de 5 cm
Sal al gusto
Pimienta negra molida al gusto
Aderezo para carne al gusto
1-2 cucharadas de aceite vegetal
5 brochetas de madera, de no más de 20 cm, sumergidas en agua durante 30 minutos

INSTRUCCIONES

- 1 Introduce la placa de la parrilla en la unidad y cierra la tapa. Selecciona GRILL (PARRILLA), ajusta la temperatura a HIGH (ALTA) y el tiempo a 12 minutos. Selecciona START/STOP (INICIAR/DETENER) para comenzar a precalentar.
- 2 Mientras la unidad se va precalentando, monta las brochetas en el siguiente orden hasta que estén casi llenas: carne, champiñón, pimiento morrón y cebolla. Asegúrate de empujar bien los ingredientes hasta la parte inferior de las brochetas.
- 3 Adereza las brochetas abundantemente con sal, pimienta y aderezo para carne. Pincela con aceite.
- 4 Cuando la unidad emita un pitido para indicar que ya se ha precalentado, pon las brochetas en la placa de la parrilla. Cierra la tapa y cocina durante 8 minutos sin darles la vuelta.
- 5 Pasados 8 minutos, controla si la carne está a tu gusto y sigue cocinando durante 4 minutos más si quieres.
- 6 Cuando haya finalizado la cocción, sirve inmediatamente.

**Las brochetas para la parrilla Ninja se venden por separado en ninjakitchen.es.*



MILHOJAS DE QUESADILLAS DE POLLO CON QUESO



PREP.: 27 MINUTOS | **COCCIÓN:** 29 MINUTOS | **PROGRAMA:** GRILL/ROAST (PARRILLA/ASAR)

INGREDIENTES

4 tortillas de harina (de 20 cm)
Aceite en spray
80 g de salsa
80 g de crema agria
3-5 gotas de aceite picante
350 g (aprox.) de pechuga de pollo a la parrilla, cortada, dividida
5 cebolletas, cortadas, divididas
1 lata (de 100 g) de jalapeños picados, dividida
480 g + 60 g de queso cheddar rallado, dividido

INSTRUCCIONES

- 1 Introduce la placa de la parrilla en la unidad y cierra la tapa. Selecciona GRILL (PARRILLA), ajusta la temperatura a MAX (MÁXIMA) y el tiempo a 4 minutos. Selecciona START/STOP (INICIAR/DETENER) para comenzar a precalentar.
- 2 Mientras la unidad se va precalentando, rocía ambos lados de las tortillas con aceite en spray. A continuación, con un cuchillo haz de 5 a 7 agujeritos en cada tortilla (para evitar que se inflen durante la cocción).
- 3 En un recipiente pequeño, mezcla la salsa, la crema agria, la salsa picante y reserva.
- 4 Cuando la unidad emita un pitido para indicar que ya se ha precalentado, pon 1 tortilla en la placa de la parrilla. Cierra la tapa y cocina con el programa grill (parrilla) durante 1 minuto. Pasado 1 minuto, abre la tapa y saca la tortilla. Resérvala. Haz lo mismo con las 3 tortillas restantes.
- 5 Distribuye un tercio del pollo picado, un tercio de las cebolletas, un tercio de los jalapeños, 160 g de queso y un tercio de la mezcla de salsa uniformemente sobre una de las tortillas. Pon otra tortilla encima.
- 6 Encima de esa tortilla, pon un tercio del pollo picado, un tercio de las cebolletas, un tercio de los jalapeños, 160 g de queso y un tercio de la mezcla de salsa. Pon otra tortilla encima.
- 7 Repite el paso 6. Cuando hayas colocado la última tortilla encima de todas, presiona hacia abajo suavemente.
- 8 Saca la placa de la parrilla de la unidad. Selecciona ROAST (ASAR), ajusta la temperatura a 180 °C y el tiempo a 23 minutos. Selecciona START/STOP (INICIAR/DETENER) para comenzar a precalentar.
- 9 Cuando la unidad emita un pitido para indicar que ya se ha precalentado, pon el montón de tortillas en la olla. A continuación, cúbrelo con papel de aluminio, apretando hacia abajo suavemente para asegurar que el papel de aluminio rodea todo el montón. Cierra la tapa y cocina durante 20 minutos.
- 10 Pasados 20 minutos, quita el papel de aluminio. Esparce el resto del queso por encima, cierra la tapa y cocina durante los 3 minutos restantes.
- 11 Cuando haya finalizado la cocción, saca la milhojas con una espátula que no sea de metal y pásala a un plato. Corta y sirve.



ALITAS DE POLLO CON MIEL Y ROMERO



PREP.: 10 MINUTOS | **COCCIÓN:** 27 MINUTOS | **PROGRAMA:** AIR FRY (FREÍR CON AIRE)

INGREDIENTES

1 cucharadita de sal
1/2 cucharadita de levadura química
1 cucharadita de pimentón
1 kg de alitas de pollo, secadas con cuidado
1 cucharada de ajo picado
1 cucharada de zumo de limón
1 cucharadita de pimienta roja molida
1 cucharada de romero fresco picado
60 ml de miel

INSTRUCCIONES

- 1 En un recipiente grande, mezcla la sal, la levadura química y el pimentón. Añade las alitas de pollo y remueve hasta cubrir las bien.
- 2 Introduce la cesta para gratinar en la unidad y cierra la tapa. Selecciona AIR FRY (FREÍR CON AIRE), ajusta la temperatura a 200 °C y el tiempo a 27 minutos. Selecciona START/STOP (INICIAR/DETENER) para comenzar a precalentar.
- 3 Cuando la unidad emita un pitido para indicar que ya se ha precalentado, pon las alitas en la cesta para gratinar, distribuyéndolas uniformemente. Cierra la tapa y cocina durante 12 minutos.
- 4 Mientras las alitas se van cocinando, mezcla el ajo, el zumo de limón, la pimienta roja molida, el romero y la miel en un recipiente.
- 5 Pasados 12 minutos, dale la vuelta a las alitas con unas pinzas con punta de silicona. Cierra la tapa y cocina durante 12 minutos más.
- 6 Pasados 12 minutos, pasa las alitas al recipiente con la salsa y remueve para cubrir las bien. A continuación, vuelve a ponerlas en la cesta. Reserva la salsa que sobra.
- 7 Sigue cocinando durante los 3 minutos restantes.
- 8 Cuando haya finalizado la cocción, saca las alitas de la unidad y mézclalas con la salsa restante. Sirve inmediatamente.



CONSEJO

Para que el resultado sea lo más crujiente posible, seca las alitas con cuidado con antelación.

PEZ MANTEQUILLA CON CÍTRICOS A LA PARRILLA



PREP.: 10 MINUTOS | **COCCIÓN:** 10-12 MINUTOS | **PROGRAMA:** GRILL (PARRILLA)

INGREDIENTES

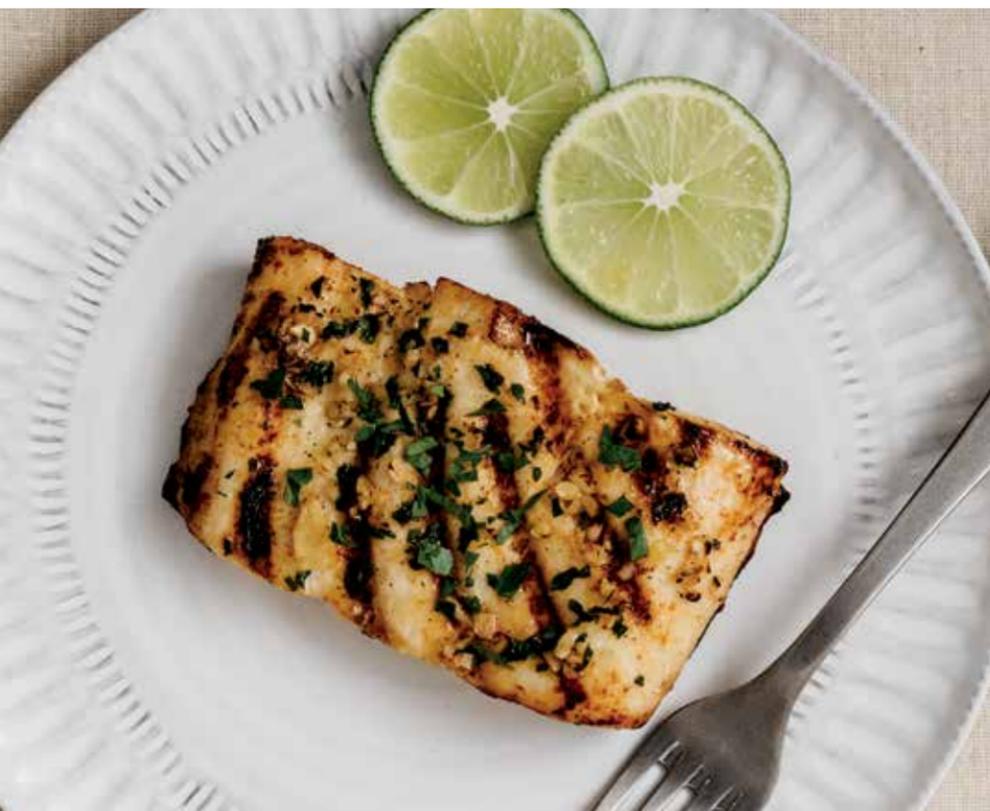
El zumo de 1 naranja
 El zumo de 1 lima
 1 cucharada de jengibre picado
 1 cucharada de ajo picado
 1 cucharadita de sal
 1 cucharadita de pimienta negra molida
 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
 1 cucharada de perejil picado
 2 cucharadas de miel
 2 filetes de pez mantequilla congelados

INSTRUCCIONES

- 1 Introduce la placa de la parrilla en la unidad y cierra la tapa. Selecciona GRILL (PARRILLA), ajusta la temperatura a MAX (MÁXIMA) y el tiempo a 12 minutos. Selecciona START/STOP (INICIAR/DETENER) para comenzar a precalentar.
- 2 Mientras la unidad se va precalentando, pon todos los ingredientes, excepto los filetes de pez mantequilla, en un recipiente y mézclalos bien. A continuación, pon los filetes en el recipiente y riégalos abundantemente con la marinada, cubriéndolos de forma uniforme.
- 3 Cuando la unidad emita un pitido para indicar que ya se ha precalentado, pon los filetes en la placa de la parrilla. Vierte una cucharada de marinada por encima de cada filete. A continuación, cierra la tapa y cocina de 10 a 12 minutos, hasta que la temperatura interna alcance los 60 °C. Para más sabor, riega los filetes con marinada cada 3 o 4 minutos.
- 4 Cuando haya finalizado la cocción, sirve inmediatamente.

CONSEJO

Para un toque más cítrico, ralla la cáscara de la naranja y de la lima antes de hacer el zumo y añade la ralladura al adobo.



FILETES DE COLA DE RAPE CON VERDURAS MIXTAS



PREP.: 20 MINUTOS | **COCCIÓN:** 20 MINUTOS | **PROGRAMA:** ROAST (ASAR)

INGREDIENTES

1 berenjena pequeña, enjuagada y cortada en cubos de 4 cm
 15 g de sal
 1 cola de rape, cortada en 2 filetes, sin piel (aprox. 1,2 kg)
 ½ cucharadita de pimentón
 Pimienta al gusto
 10-15 lonchas de beicon ahumado
 1 ½ cucharada de aceite de oliva
 600 g de calabacines, enjuagados, cortados en rodajas de 1,5 cm de grosor
 50 g de tomates cherry, enjuagados y cortados a la mitad
 1 cebolla pequeña, picada
 1 cucharadita de tomillo fresco
 40 g de aceitunas griegas

INSTRUCCIONES

- 1 En un recipiente grande, esparce sal sobre las berenjenas y deja que suelten líquido durante unos 30 minutos. Enjuágalas, escúrrelas y sécalas con cuidado.
- 2 Mientras, adereza los filetes de cola de rape con el pimentón y la pimienta. Envuélvelos con las lonchas de beicon dejando 1 o 2 cm de espacio entre cada loncha.
- 3 Utiliza la olla de cocción sin la rejilla ni la cesta. Cierra la tapa. Selecciona ROAST (ASAR), ajusta la temperatura a 200 °C y el tiempo a 20 minutos. Pulsa START/STOP (INICIAR/DETENER) para comenzar a precalentar.
- 4 Cuando la unidad emita un pitido para indicar que ya se ha precalentado, añade el aceite de oliva, los calabacines, los tomates, las cebollas y las berenjenas a la olla. Mezcla bien y cierra la tapa para que se cocine durante 6 minutos.
- 5 Pasados 6 minutos, remueve las verduras y añade las aceitunas. Pon los filetes enrollados en beicon sobre las verduras. Cierra la tapa y reanuda la cocción.
- 6 Pasados 7 minutos, dale la vuelta a ambos filetes de pescado. Cierra la tapa y reanuda la cocción.
- 7 Cuando haya finalizado la cocción, deja reposar los filetes durante 3 minutos. Corta el pescado en medallones y emplátalos con las verduras. Sirve inmediatamente.

CONSEJO

¿Te atreves con un toque más picante? Sustituye el pimentón por una especia más picante, como, por ejemplo, la pimienta de cayena.



PAQUETITOS DE BACALAO CONGELADO Y VERDURAS



PREP.: 15 MINUTOS | **COCCIÓN:** 15-18 MINUTOS | **PROGRAMA:** GRILL (PARRILLA)

INGREDIENTES

300 g de patatas nuevas, cortadas en trozos de 1 cm y cocidas durante 10 minutos
2 filetes de bacalao congelados de 120 g y 3 cm de grosor
2 cubos de mantequilla de 2,5 cm
2 ramitas de estragón
125 g de tomates cherry, rojos y amarillos
80 g de guisantes o judías verdes sin tallos
30 g de aceitunas kalamata, sin hueso y en rodajas
Sal marina al gusto
Pimienta negra molida al gusto
4 trozos de papel de aluminio de 24 cm x 24 cm

INSTRUCCIONES

- 1 Pon la mitad de las patatas en el centro de un trozo de papel de aluminio. Coloca un filete de bacalao sobre las patatas. A continuación, pon 1 cubo de mantequilla sobre el bacalao. Coloca 1 ramita de estragón sobre la mantequilla. A continuación, añade la mitad de los tomates, la mitad de los guisantes y la mitad de las aceitunas alrededor del bacalao. Salpimienta al gusto.
- 2 Coloca un trozo de papel de aluminio encima del paquetito de bacalao abierto. Une los papeles de aluminio plegando sus bordes, y formando un paquetito cerrado de forma rectangular de 12 cm por 16 cm.
- 3 Repite los pasos 1 y 2 con el resto de ingredientes.
- 4 Introduce la placa de la parrilla en la unidad y cierra la tapa. Selecciona GRILL (PARRILLA), ajusta la temperatura a MAX (MÁXIMA) y el tiempo a 18 minutos. Selecciona START/STOP (INICIAR/DETENER) para comenzar a precalentar.
- 5 Una vez que la unidad haya emitido un pitido para indicar que ya se ha precalentado, abre la tapa y pon los trozos de bacalao en la rejilla. Cierra la tapa y cocina durante 15 minutos.
- 6 Pasados 15 minutos, abre la tapa y controla si el bacalao está hecho. Cuando abras los paquetitos, ten cuidado para que no te quemes con el vapor que se haya generado dentro. En caso necesario, cierra la tapa y cocina el bacalao durante 3 minutos más, hasta que la temperatura interna alcance los 75 °C.
- 7 Cuando haya finalizado la cocción, saca los ingredientes de los paquetitos y sírvelos.

CONSEJO

Sustituye el bacalao por tu pescado congelado favorito.

PATATAS FRITAS CONGELADAS CON PARMESANO Y MAYONESESA CON AJO



PREP.: 15 MINUTOS | **COCCIÓN:** 20-22 MINUTOS | **PROGRAMA:** AIR FRY (FREÍR CON AIRE)

INGREDIENTES

450 g de patatas fritas congeladas
120 g de mayonesa
2 dientes de ajo picado
1 cucharadita de ajo en polvo
1/2 cucharadita de sal
1/4 cucharadita de pimienta negra molida
Un chorrito de zumo de limón
1 cucharada de aceite vegetal
120 g de queso parmesano rallado o su equivalente vegetariano

INSTRUCCIONES

- 1 Introduce el cesto para gratinar en la unidad y cierra la tapa. Selecciona AIR FRY (FREÍR CON AIRE), ajusta la temperatura a 190 °C y el tiempo a 22 minutos. Selecciona START/STOP (INICIAR/DETENER) para comenzar a precalentar.
- 2 Cuando la unidad emita un pitido para indicar que ya se ha precalentado, añade las patatas congeladas a la cesta. Cierra la tapa y cocina durante 10 minutos.
- 3 Pasados 10 minutos, agita la cesta de las patatas fritas. Vuelve a poner la cesta en la unidad y cierra la tapa para reanudar la cocción.
- 4 Mientras, mezcla la mayonesa, el ajo, el ajo en polvo, la sal, la pimienta y el zumo de limón en un recipiente.
- 5 Pasados 10 minutos, controla si las patatas fritas están hechas. Sigue cocinando hasta 2 minutos más en caso necesario.
- 6 Cuando haya finalizado la cocción, rocía las patatas fritas con el aceite vegetal y, a continuación, esparce el queso parmesano rallado por encima. Sirve inmediatamente con la salsa de mayonesa con ajo.

CONSEJO

Puedes usar cualquier tipo de patatas fritas congeladas. Tan solo tienes que controlar su cocción para que no se queden crudas ni se quemen.



MAZORCA DE MAÍZ AL ESTILO MEXICANO



PREP.: 10 MINUTOS | **COCCIÓN:** 12 MINUTOS | **PROGRAMA:** GRILL (PARRILLA)

INGREDIENTES

4 mazorcas de maíz
2 cucharadas de aceite vegetal, divididas
Sal al gusto

Pimienta negra molida al gusto

SALSA

240 g de queso parmesano rallado o su equivalente vegetariano
60 ml de mayonesa
60 ml de crema agria
El zumo de 2 limas
1 cucharadita de ajo en polvo
1 cucharadita de cebolla en polvo
15 g de cilantro fresco picado

INSTRUCCIONES

- 1 Introduce la placa de la parrilla en la unidad y cierra la tapa. Selecciona GRILL (PARRILLA), ajusta la temperatura a MAX (MÁXIMA) y el tiempo a 12 minutos. Selecciona START/STOP (INICIAR/DETENER) para comenzar a precalentar.
- 2 Mientras la unidad se va precalentando, unta cada mazorca de maíz con 1/2 cucharada de aceite vegetal. Salpimenta al gusto.
- 3 Cuando la unidad emita un pitido para indicar que ya se ha precalentado, pon las mazorcas de maíz en la placa de la parrilla, cierra la tapa y cocina durante 6 minutos.
- 4 Pasados 6 minutos, dales la vuelta. Cierra la tapa y sigue cocinando durante los 6 minutos restantes.
- 5 Mientras, mezcla todos los ingredientes para la salsa en un recipiente.
- 6 Cuando haya finalizado la cocción, cubre las mazorcas con salsa de forma uniforme. Sirve inmediatamente.

CONSEJO

Si prefieres comer el maíz cómodamente en una ensalada, desgrana la mazorca cocinada a la parrilla y mezcla el maíz con la mitad de la mezcla de mayonesa.

POLLO FRITO PICANTE AL ESTILO NASHVILLE



PREP.: 20 MINUTOS | **COCCIÓN:** 25 MINUTOS | **PROGRAMA:** AIR FRY (FREÍR CON AIRE)

INGREDIENTES

2 cucharadas de ajo en polvo
2 cucharadas de cebolla en polvo
2 cucharadas de guindilla en polvo
1 cucharada de mostaza en polvo
2 cucharaditas de sal
1 cucharadita de pimienta negra molida
850 ml de suero de leche
8 muslos de pollo crudos, con hueso y con piel
120 g de harina
180 ml de aceite vegetal, divididos
2 cucharadas de azúcar moreno oscuro
2 cucharadas de pimentón
2 cucharaditas de pimienta de cayena

INSTRUCCIONES

- 1 Mezcla el ajo, la cebolla, la guindilla y la mostaza en polvo con la sal y la pimienta. Pon la mitad de la mezcla en un recipiente. Añade suero de leche al recipiente y mézclalo con las especias. Reserva el resto de la mezcla de especias.
- 2 Añade el pollo a la mezcla del suero de leche y ponlo a marinar en la nevera durante 8 horas o durante la noche.
- 3 Saca el pollo del adobo y escúrrelo. Mezcla el resto de la mezcla de especias con la harina en un recipiente grande. Trabajando en tandas, pasa los trozos de pollo por la mezcla de harina y especias hasta que estén cubiertos de forma uniforme. Sacude los trozos de pollo suavemente para eliminar el exceso de harina.
- 4 Introduce la cesta para gratinar en la unidad y cierra la tapa. Selecciona AIR FRY (FREÍR CON AIRE), ajusta la temperatura a 170 °C y el tiempo a 25 minutos. Selecciona START/STOP (INICIAR/DETENER) para comenzar a precalentar.
- 5 Mientras unta cada trozo de pollo con aceite, usando un total de 60 ml de aceite para todos los trozos.
- 6 Cuando la unidad emita un pitido para indicar que ya se ha precalentado, pon el pollo en la cesta. Cierra la tapa y cocina durante 10 minutos.
- 7 Mientras, mezcla los 120 ml de aceite restante, el azúcar moreno, el pimentón y la pimienta de cayena en un recipiente.
- 8 Pasados 10 minutos, dale la vuelta al pollo. Cierra la tapa y sigue cocinando durante 10 minutos más. A continuación, controla si el pollo está hecho. Sigue cocinando durante 5 minutos más o hasta que la temperatura interna del pollo alcance los 75 °C.
- 9 Cuando haya finalizado la cocción, riega el pollo abundantemente con la mezcla de aceite y especias, y sírvelo.

CONSEJO

Para completar el plato, sirve con patatas fritas y ensalada de col.



ZANAHORIAS A LA PARRILLA CON MIEL Y HIERBAS



PREP.: 15 MINUTOS | **COCCIÓN:** 10 MINUTOS | **PROGRAMA:** GRILL (PARRILLA)

INGREDIENTES

1 cucharada de miel
1 cucharadita de sal
30 g de mantequilla derretida
6 zanahorias medianas, peladas, cortadas a la mitad a lo largo
1 cucharada de perejil fresco picado
1 cucharada de romero fresco picado
3 cucharadas de salsa tzatziki, para servir

INSTRUCCIONES

- 1 Introduce la placa de la parrilla en la unidad y cierra la tapa. Selecciona GRILL (PARRILLA), ajusta la temperatura a MAX (MÁXIMA), y el tiempo a 10 minutos. Selecciona START/STOP (INICIAR/DETENER) para comenzar a precalentar.
- 2 En un pequeño recipiente, mezcla la miel, la sal y la mantequilla derretida.
- 3 Cubre las zanahorias con la mezcla de mantequilla y miel. A continuación, cúbre las con las hierbas frescas.
- 4 Una vez que la unidad haya emitido un pitido para indicar que ya se ha precalentado, pon las zanahorias en el centro de la placa de la parrilla. Cierra la tapa y cocina durante 5 minutos.
- 5 Pasados 5 minutos, dale la vuelta a las zanahorias. Cierra la tapa y cocina durante los 5 minutos restantes.
- 6 Cuando haya finalizado la cocción, sirve las zanahorias con salsa tzatziki.

CONSEJO

Esta receta funciona bien con la mayoría de hortalizas de raíz, cortadas de forma similar a las zanahorias.

TARTA TATIN DE MANZANA



PREP.: 20 MINUTOS | **COCCIÓN:** 45-50 MINUTOS | **PROGRAMA:** BAKE (HORNEAR)

INGREDIENTES

7 manzanas Granny Smith, Cox o Braeburn, peladas y cortadas en cuartos
El zumo de 1 limón
100 g de azúcar extrafino
85 g de mantequilla sin sal en cubos de 2,5 cm
1 rollo de masa de hojaldre con mantequilla
Nata espesa para servir

UTENSILIOS NECESARIOS

Necesitarás un molde de 20 cm

INSTRUCCIONES

- 1 Baña las manzanas con zumo de limón. Pon el azúcar, la mantequilla y las manzanas (con la parte cortada hacia abajo) en un molde de 20 cm.
- 2 Corta un disco de 23 cm de hojaldre usando el borde del molde. Ponlo en el congelador hasta que se vaya a usar.
- 3 Comprueba que la olla está en su sitio, pero sin la rejilla. Selecciona BAKE (HORNEAR), ajusta la temperatura a 200 °C y el tiempo a 25 minutos. Selecciona START/STOP (INICIAR/DETENER) para comenzar a precalentar. Una vez que la unidad haya emitido un pitido para indicar que ya se ha precalentado, abre la tapa y pon el molde en la olla. Cierra la tapa para comenzar la cocción.
- 4 Pasados 10 minutos, abre la tapa y, con cuidado, dale la vuelta a las manzanas. Cierra la tapa y sigue cocinando durante 15 minutos más. Saca el hojaldre del congelador.
- 5 Cuando haya finalizado la cocción, saca el molde y ponlo en la rejilla para que se enfríe un poco. Selecciona BAKE (HORNEAR), ajusta la temperatura a 160 °C y el tiempo a 25 minutos. Mientras la unidad se va precalentando, pon la masa con cuidado sobre las manzanas, metiendo los extremos dentro del molde.
- 6 Cuando la unidad emita un pitido para indicar que se ha precalentado, coloca todos los hojaldres en su interior y cierra la tapa. Pasados 20 minutos, abre la tapa y controla si está hecho. El hojaldre debería tener un tono dorado. En caso necesario, cierra la tapa y sigue cocinando hasta 5 minutos más.
- 7 Saca el molde y ponlo en la rejilla durante 15 minutos para que se enfríe. Una vez que el molde esté lo suficientemente frío como para manejarlo, dale la vuelta con cuidado para sacar la tarta tatin. Sírvela tibia con nata.



NINJA[®]
Foodi[®]
**Parrilla y freidora
de aire**

© 2021 SharkNinja Operating LLC.

FOODI y NINJA son marcas registradas de SharkNinja Operating LLC.

AG301EU_IG_MP_285x210mm_211104_ES_Mv1