

Laura Sacristán
Prólogo de Carlos Ríos

RECETAS CON AIRFRYER

Realfooding

50 RECETAS SALUDABLES SIN COMPLICACIONES



Laura Sacristán
Prólogo de Carlos Ríos

RECETAS CON AIRFRYER

Realfooding

50 RECETAS SALUDABLES SIN COMPLICACIONES



1.ª edición, noviembre de 2023

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor.
La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene
el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.

Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y
en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa
de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar
o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la
web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© Laura Sacristán Marcos, 2023

© del prólogo, Carlos Ríos Quirce, 2023

© Food Studio S. L., 2023

© de las fotografías, Laura Sacristán Marcos, 2023

© de todas las ediciones en castellano,
Editorial Planeta, S. A., 2023

Paidós es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona, España

www.paidos.com

www.planetadelibros.com

Diseño de interior: Eva Mutter

ISBN: 978-84-493-4153-3

Depósito legal: B. 17.514-2023

Impresión y encuadernación en Estella

Impreso en España – *Printed in Spain*



SUMARIO

Prólogo de Carlos Ríos _____	5
Notas _____	6
Introducción _____	7
¿Por qué una airfryer? _____	8
Accesorios y moldes _____	10
Cómo utilizar este libro _____	13
Tabla de tiempos _____	14
Preguntas y errores frecuentes _____	18
DESAYUNOS _____	21
HUEVOS _____	33
PICOTEO _____	45
VEGETALES _____	67
PESCADOS _____	87
CARNES _____	105
POSTRES _____	123
Índice de recetas _____	134
Agradecimientos _____	135

¿POR QUÉ UNA AIRFRYER?

QUÉ VENTAJAS TIENE

La airfryer ha venido para quedarse, y es que se adapta perfectamente a nuestro estilo de vida actual. Sus principales ventajas son el ahorro de energía, tiempo y dinero. Para que te hagas una idea, usar la airfryer durante dos horas a la semana cuesta menos de un euro. Ahorrarás hasta un 70 % de energía en comparación con un horno.

PRINCIPALES VENTAJAS

- * Menos gasto de energía.
- * Más rapidez cocinando.
- * Más ahorro.
- * Menos olores.
- * Menos aceite.
- * Fácil limpieza.
- * Menos pereza.

¿PARA QUÉ USARLA?

Se pueden hacer infinitas recetas, pero, como referencia, veamos estos tres fines:

- * Para cocinar lo que puedas hacer en un horno, pero en menos tiempo.
- * Para cocinar alimentos que suelen freírse y hacerlos con mucho menos aceite.
- * Para recalentar comida: se mantiene mejor la textura de los alimentos.

CÓMO USARLA

- * **Antes de usarla:** lava a mano con jabón y una esponja suave todos los elementos de la airfryer que vayan a entrar en contacto con los alimentos. Sigue siempre las instrucciones del fabricante.
- * **Dónde colocarla:** deja un palmo de espacio libre alrededor de la airfryer y nunca la coloques sobre la vitrocerámica o los fogones.
- * **Precalentarla 5 minutos a 200 °C:** así reducirás el tiempo de cocción y la comida se resecará menos. Si la preparación es muy corta, como, por ejemplo, un sándwich, no hace falta precalentar. Algunas ya tienen botón de precalentar o lo incluyen en cada programa automático.
- * **Cocción:** no llenes el cestillo más de la mitad. Algunos alimentos necesitan que les demos la vuelta o que los removamos para una cocción homogénea.
- * **Cuándo usar la airfryer sin parrilla:** en caso de que tenga parrilla extraíble, solo te aconsejo quitarla para cocinar alimentos muy grandes y ganar ese espacio hacia abajo.

* **Cuándo usar aceite:** Si el alimento no es graso y quieres que la superficie se dore o parezca que está frito, sí es necesario usar aceite. Si, por el contrario, haces unas alitas, que ya tienen grasa, no necesitarán aceite.

Usar siempre aceite de oliva virgen extra (AOVE), en poca cantidad y untado en el alimento, por eso resulta útil tener un espray o brocha. Este paso es mejor hacerlo fuera de la airfryer para no mancharla innecesariamente.

* **Cuándo usar papel de horno, papel perforado, papel de aluminio o recipientes:** solo cuando sea necesario, es decir, para cocinar cosas que se peguen, preparaciones con líquido o masa. Utilizarlo para no manchar la freidora es cómodo, pero no deja circular bien el aire y los alimentos no se cocinan de forma uniforme.

* **Cómo adaptar una receta de horno:** como norma general, puedes probar a reducir la temperatura unos 10-20 °C y reducir también el tiempo a la mitad.

CÓMO CUIDARLA

Si sigues estos consejos, alargarás la vida útil de tu airfryer.

* **Limpieza después de cada uso:** déjala abierta para que se enfríe un poco, luego lava lo que hayas usado. Mejor hacerlo a mano con jabón y la esponja del estropajo para no dañar el antiadherente. Limpia también la resistencia de la airfryer con una bayeta húmeda, así evitarás que se incruste la grasa.

* **Limpieza a fondo:** pon agua en el cestillo hasta que cubra la rejilla, echa un poco de jabón y, si quieres, un chorro de vinagre o limón. Ponla 10 minutos a 200 °C y el calor ablandará la suciedad incrustada. Después lava las distintas partes y el interior como te decía arriba.

* **Suciedad muy incrustada:** si hay zonas que se resisten, prueba a mezclar medio vaso de vinagre con dos cucharadas de bicarbonato. Con un cepillo de dientes, frota esta mezcla donde esté la suciedad, deja actuar un rato y luego aclara con una bayeta húmeda.

ACCESORIOS Y MOLDES

ACCESORIOS

Menos es más, y con muy pocos accesorios puedes cocinar todo tipo de recetas en la airfryer. Antes de comprar ninguno, cocina con ella, vete viendo qué necesitas y comprueba que no tengas ya algún molde que te sirva. Cualquier recipiente apto para horno será válido para airfryer siempre y cuando se ajuste a sus dimensiones.

Para echar aceite

- * Spray o pulverizador de aceite: mejor utilizar uno recargable.
- * Brocha de silicona: sirve para untar los alimentos de aceite, como el spray, y también para pintar con huevo batido alguna preparación, como unas empanadillas.

Para no quemarte

- * Manoplas o guantes de horno: para no quemarte al meter o sacar los recipientes. Pueden ser de tela o de silicona, y mejor que te cubran el antebrazo.
- * Pinzas de agarre: si tienes manoplas o guantes, no son necesarias. También puedes recurrir al truco de poner un trozo de papel de horno alrededor del recipiente para meterlo y sacarlo agarrando de los extremos del papel.



DESAYUNOS

GRANOLA CASERA

TIEMPO

20'

COMENSALES

8

DIFICULTAD

●○○

Ingredientes

- 2 vasos de copos de avena
- 1 vaso de frutos secos
- 4 cdas. de pasta de dátil
- 4 cdas. de AOVE
- Una pizca de sal

Extras

- 3 cdas. de cacao puro
- 1 cda. de canela
- 1 cda. de vainilla

Preparación

1. Precalienta la airfryer 5 minutos a 200 °C.
2. En un bol, pon la avena y los frutos secos troceados; yo los pongo en una bolsa de plástico y les doy unos golpes con un vaso para trocearlos fácilmente.
3. Echa los líquidos, añade los ingredientes extra que quieras y mézclalo todo bien.
4. Cubre la rejilla con un trozo de papel de horno o un tapete de silicona y extiende bien la granola.
5. Cocínala 12-15 minutos a 180 °C hasta que esté dorada. Pasados 10 minutos, remueve la granola un poco y vuelve a aplastarla.
6. Deja enfriar la granola por completo en el cestillo o en un plato, ¡al enfriarse es cuando se queda crujiente! Guárdala en un tarro hermético o en un táper. Se mantiene perfecta hasta 4 semanas.

* Para celíacos:

utiliza copos de avena certificados sin gluten.

* Para la pasta de dátil:

hazla triturando el mismo peso de dátiles que de agua. También puede sustituirse por la misma cantidad de crema de frutos secos, por 250 g de compota de manzana o 250 g de plátano machacado (si usas compota, incrementa el horneado 5 minutos).



*Es un desayuno o
snack delicioso,
crujiente y saludable.*

