



RECETAS PARA TU **AIR FRY**

taurus

Patatas fritas

Ingredientes

- 500 a 1300 gr patatas
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta negra
- Agua

Pela y corta las patatas en bastones de aproximadamente 1cm de ancho y mantenlas en remojo con agua fría 30 minutos. Después sécalas bien y cocínalas en la freidora sin nada de aceite durante 10 minutos a 120°C.

Pasado este tiempo saca la cesta y espolvorea la sal, la pimienta y añade unas gotas de aceite de oliva. Sube la temperatura a 180°C y cocina las patatas durante aproximadamente 20 minutos removiendo la cesta de vez en cuando.

Cuanto mayor sea la cantidad de patatas mayor será el tiempo de cocción.

Cantidad: máx. 500 a 1300 gr

Tiempo: 30 minutos en remojo
10 minutos 1ª cocción
Aprox. 20 min 2ª cocción

Temperatura: 120°C - 180°C



taurus

Patatas asadas

Ingredientes

- 2 - 5 patatas medianas
- Sal al gusto
- Ajo en polvo
- Pimienta negra molida
- Aceite de oliva

Lava las patatas, sécalas y colócalas en la cesta de la freidora de aire, salpimentadas y con un chorrito de aceite por encima. Cocínalas durante 45min a 200°C.

A la mitad de la cocción da la vuelta a las patatas.

Cantidad: entre 2-5 patatas
(o las que quepan en tu freidora sin que se superpongan)

Tiempo: 45 minutos

Temperatura: 200°C

Nuggets de pollo con queso

Ingredientes

- Solomillo de pollo (10 nuggets aprox.)
- Queso en crema
- Pan rallado o maíz triturado (opción sin gluten)
- Huevos batidos para rebozar
- Sal
- Pimienta

Salsa

- 1 yogur natural
- Mostaza al gusto
- Miel al gusto

Corta el solomillo de pollo en trozos, sazónalos y úntalos con queso crema por todos lados. Pásalos por huevo batido y rebózalos. A continuación, refrigéralos 1 hora para que el rebozado quede firme.

Precalienta la freidora a 200°C, cocina los nuggets 7 minutos a la misma temperatura. Acompaña tus nuggets con una salsa de mostaza dulce baja en calorías.

Cantidad: máx. 14 nuggets

Tiempo: 7 minutos

Temperatura: 200°C

Idea: Servir con la salsa de yogur y mostaza

A close-up photograph of a white plate featuring several golden-brown, breaded cheese fingers. The fingers are served in a blue ceramic ramekin. Accompanying the fingers are three small white bowls containing different dipping sauces: a creamy white sauce, a vibrant red sauce, and a smooth orange sauce. Fresh vegetables, including sliced red tomatoes, green leafy herbs, and purple onions, are arranged around the dishes. The background is a blurred wooden surface.

Fingers de queso

Ingredientes

- Queso mozzarella en barra (o cualquier otro queso en barra)
- Huevo batido
- Pan rallado o maíz triturado (opción sin gluten)
- Sal

Corta el queso en palitos, pásalos por huevo y pan rallado o maíz triturado (opción sin gluten). Cocina en la freidora de aire pulverizando con aceite de oliva, a 180°C durante 10 minutos.

Sírvelos con mermelada casera o cualquier otra salsa que aporte un toque dulce.

Cantidad: máx. 12 barritas de queso

Tiempo: 10 minutos

Temperatura: 180°C

Idea: Servir con salsa dulce

Merluza rebozada



Ingredientes

- 500-700gr Merluza
- 3-4 cucharadas Harina de trigo
- 3-4 cucharadas Maicena
- 1 cucharada Ajo en polvo
- 1 cucharada Pimentón dulce
- 2 huevos
- Gotas de tabasco
- 100gr Panko
- Aceite de oliva
- Pimienta negra
- Sal

Limpia bien la merluza, quita la piel y las espinas, córtala en trozos y sazona con sal y pimienta. Organiza los pasos del rebozado en 3 platos. En el primero, mezcla harina de trigo, harina de maíz, ajo en polvo, pimentón y pimienta negra. En el segundo, bate los dos huevos y añade un poco de salsa tabasco. En el tercero, coloca el panko. Reboza la merluza y **colócala en la cesta evitando que se peguen los trozos.**

Añade unas gotas de aceite, (ideal usar aceite de oliva en spray), y cocina a 200° C durante 5 min. Con cuidado de no romper el rebozado, dales la vuelta y cocina otros 5 min a la misma temperatura. **Si tu freidora es pequeña quizás deberás cocinar la merluza por tandas.**

Cantidad: máx. 500 - 700 gr de merluza

Tiempo: 10 minutos

Temperatura: 200°C

Idea: Servir con mayonesa casera y ensalada

Espárragos trigueros especiados

Ingredientes

- 12 Espárragos trigueros frescos.
- 10 g Aceite de oliva virgen extra
- 5 g Cebolla en polvo
- 5 g Ajo en polvo
- 1 cucharadita de hierbas provenzales
- Sal al gusto

Lava y seca los espárragos. Colócalos en un recipiente y añade un poquito de aceite virgen extra, ajo, cebolla, hierbas y sal.

Remueve para impregnarlo todo bien, luego cocina en la freidora de aire a 200°C durante 7-8 minutos.

Cantidad: máx. 12 espárragos

Tiempo: 5 minutos

Temperatura: 200°C

Idea: Espolvorear más especias al final de la receta

Patatas para hacer tortilla

Ingredientes

- 300 gr Patata
- 15 gr Aceite de oliva virgen extra
- 100 ml Agua
- Sal

Cortar las patatas en láminas finas y colocar en un recipiente apto para el calor. Agrega los 15 gr de aceite de oliva virgen extra y cocina a 180°C durante 10 minutos, asegurándote de sacar el cestillo y remover durante la cocción. Después, añade 100 ml de agua y mezcla. Vuelve a cocinar a 170°C durante 18 minutos, removiendo nuevamente.

En un bol, bate 3 huevos y añade las patatas para machacarlas. En una sartén antiadherente con un poco de aceite, cocínala hasta que esté cuajada a tu gusto. Dale la vuelta y dora al punto deseado.

Cantidad: máx. para 2 personas

Tiempo: 10 min + 18 min

Temperatura: 180°C + 170°C

Idea: Terminar en la sartén con un poco de aceite de oliva virgen extra



taurus

Boquerones fritos

Ingredientes

- 250 gr Boquerones
- 1/2 cucharada de sal
- 70 gr Harina
- Aceite de oliva virgen extra al gusto

Limpia los boquerones, quita las espinas y ábrelos por la mitad. En un bol, añade los boquerones y la sal, mezclando para integrarlos bien.

En otro recipiente, coloca la harina y reboza cada boquerón. Luego, coloca los boquerones en el cestillo de la freidora de aire, manteniéndolos separados para evitar que se peguen. Añade aceite de oliva virgen extra al gusto utilizando un pulverizador. Cocina durante 13 minutos a 180°C

Cantidad: máx. 12 boquerones en cada cocción

Tiempo: 13 minutos

Temperatura: 180°C

Idea: Acompañar con salsa tártara

Huevos cocidos

Ingredientes

- 6 Huevos

Coloca los huevos dentro del recipiente de la freidora de aire durante 13 minutos a 180°C.

Si te gustan menos cocidos rebaja un poco el tiempo de cocción

Cantidad: máx. 6 huevos

Tiempo: 13 minutos

Temperatura: 180°C

Idea: Para acompañar infinidad de ensaladas, desayunos, etc.

Bastones de calabacín

Ingredientes

- 350 gr Calabacín
- 1 Huevo
- 60 gr Harina de almendra
- 10 gr Queso parmesano
- Sal
- Perejil

Salsa

- 1 yogur griego
- 2 cucharadas de AOVE
- Zumo de ½ limón
- Sal
- Menta

Corta el calabacín en bastones sin quitar la piel. Bate un huevo. Prepara la mezcla con harina de almendra, el queso parmesano, la sal y el perejil, y mézclalo bien. Pasa cada bastón por huevo y luego por la mezcla anterior.

Coloca los bastones en el cestillo de la freidora y rocía con aceite de oliva. Cocínalo durante 8 minutos a 180°C.

Cantidad: máx. 350 g

Tiempo: 8 minutos

Temperatura: 180°C

Idea: Añadir pepino picado a la salsa

Focaccia con cherrys

Ingredientes

- 1 bola de masa madre
- Tomates cherry al gusto
- Aceitunas sin hueso al gusto
- 2 cucharadas de Aceite de oliva
- Hierbas provenzales
- Sal

Esparce la harina sobre la encimera y amasa la masa madre. Recorta el papel de hornear con la forma del cestillo de la freidora. Coloca la masa sobre el papel, tápala con un trapo y déjala reposar durante 20 minutos. Corta los tomates cherry y las aceitunas por la mitad y húndelos en la masa. Espolvorea las hierbas provenzales.

Precalienta la freidora a 200°C durante 2 minutos. Cuando esté lista, saca el cestillo y coloca cuidadosamente la focaccia con el papel de hornear en la base. Cocina durante 10 minutos a 200°C. Al sacarla, espolvorea un poquito de sal por encima.

Cantidad: focaccia para 2 personas

Tiempo: 20 minutos (reposo masa)
12 min

Temperatura: 200°C

Idea: Se puede hacer con queso, cebolla... con tu ingrediente favorito

Patatas paja

Ingredientes

- 3 Patatas medianas
- 2 Cucharadas de aceite de oliva
- Sal

Para hacer las patatas, primero pela y corta las patatas en rodajas muy finas y a continuación en pequeñas tiras. Asegúrate de lavarlas y secarlas muy bien.

En un bol, mezcla las patatas con el aceite de oliva y la sal. Después, coloca las patatas en el cestillo de la freidora de aire y cocina a 200°C durante 12 minutos.

Si pones más de 3 patatas deberás remover la cesta a media cocción. *Cuanto mayor sea la cantidad de patatas mayor deberá ser el tiempo de cocción.*

Cantidad: máx. 120 g

Tiempo: entre 12 y 17 minutos

Temperatura: 200°C

Idea: Para acompañar infinidad de platos

Nachos con guacamole

Ingredientes

- 4 Tortillas de trigo integral (1 por persona)
- Aceite de oliva (1 cucharada por cada tortilla)
- Sal

Salsa

- 1 aguacate
- ½ cebolla dulce
- Zumo de limón al gusto
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

Empieza cortando las tortillas de trigo en triángulos. Luego, añade los triángulos en un bol con el aceite y la sal, y mézclalos bien.

Después, cocina los triángulos en la freidora de aire a 200°C durante 10 minutos.

Mientras tanto, prepara el guacamole mezclando todos los ingredientes en con una batidora BAPI® de Taurus.

Si quieres más cantidad de tortillas repite el proceso.

Cantidad: máx. 4 tortillas en triángulos

Tiempo: 10 minutos

Temperatura: 200°C

Boniatos Hasselback



Ingredientes

- 2 boniatos medianos o grandes
- Sal de escamas
- Aceite de oliva virgen extra
- Mantequilla
- Ajo picado
- Romero picado

Lava los boniatos y asegúrate de quitar cualquier rastro de tierra que puedan tener. Haz unos cortes transversales sin llegar a cortarlos completamente, cuanto más finos mejor.

Coloca los boniatos en el cestillo y rocíalos con aceite de oliva para que caiga dentro de cada corte. Añade una pizca de sal, el ajo y el romero picado.

Cocina durante 25 minutos a 200°C. Al sacarla, agrega trocitos de mantequilla por encima y un poco de sal de escamas.

Cantidad: máx. 2 boniatos

Tiempo: 25 minutos

Temperatura: 200°C

Idea: Para acompañar con carnes

Mejillones al vapor

Ingredientes

- 1 malla de mejillones frescos
- Limón al gusto

Coloca los mejillones en un recipiente profundo y apto para el calor. Introduce el recipiente en la cesta de la freidora de aire y cocina los mejillones a 200°C durante 8 minutos.

Sírvelos con un buen chorro de limón por encima, o limón en gajos para que cada comensal lo sirva a su gusto.

Cantidad: máx. 1 malla

Tiempo: 8 minutos

Temperatura: 200°C

Calabacines reellenos



Ingredientes

- 2 calabacines
- 1 puñado de tomates cherry
- 1 mozzarella o queso de fundir
- Pistachos o almendras trituradas
- 2 cucharadas de AOVE
- Hierbas provenzales
- Sal

Lava los calabacines, extrae la carne interior y quita las pepitas. En un recipiente, mezcla los tomates cherry cortados, el queso y la carne del calabacín. Añade sal y mézclalo bien.

Luego, vierte encima una un poco de aceite de oliva virgen extra, hierbas provenzales y sal y cocina durante 14 minutos a 180°C.

Cuando estén cocinados espolvorea almendra o pistacho triturado por encima.

Cantidad: máx. de 2 a 4 calabacines

Tiempo: 14 minutos

Temperatura: 180°C

Idea: Puedes rellenar con champiñones u otra seta al gusto



taurus

Rigatoni crunchy

Ingredientes

- 500-700 gr Rigatonis secos
- Queso parmesano o Grana padano rallado
- Ajo en polvo
- Pimentón picante
- Orégano
- Aceite de oliva
- Pimienta negra
- Sal

Hierve los rigatoni un poco más del tiempo indicado en el paquete, para que queden algo más blandos. Escúrrelos.

Colócalos en un recipiente con todo el resto de ingredientes al gusto. Remuévelo todo bien hasta que toda la pasta quede bien impregnada.

Cocínala a 200°C durante 12 minutos removiendo un par de veces durante la cocción. La pasta debe quedar dorada y crujiente.

Puedes usar otra pasta pero mejor que sea corta. Cuanta mayor sea la cantidad de pasta mayor será el tiempo de cocción.

Cantidad: máx. 500-700 gr rigatoni

Tiempo: 10-12 minutos

Temperatura: 200°C



taurus

Alitas de pollo con soja y miel

Ingredientes

- 600-800gr Alitas de pollo
- Zumo de 1/2 limón
- 2 - 3 cucharadas Salsa de soja
- 1 - 2 cucharada Miel
- 1 - 2 cucharada Sésamo tostado o negro
- Pimienta
- Sal

Salpimenta las alitas y resérvalas. En un tazón, mezcla el zumo de limón, la salsa de soja, la miel y el sésamo.

Añade las alitas a la mezcla y revuélvelas bien con la salsa. Deja marinar durante 2 horas.

Después, coloca papel vegetal en el cestillo de la freidora de aire y añade las alitas. Cocina en la freidora a 180°C durante 12 minutos.

Cantidad: máx. 600-800 gr alitas pollo

Tiempo: 2 h de marinado
12 min cocción

Temperatura: 180°C

Idea: Si lo prefieres puedes sustituir la soja por salsa barbacoa

Pollo con miel y mostaza



taurus

Ingredientes

- 4 - 6 Muslos de pollo
- 4 - 6 cucharadas Mostaza
- 2- 3 cucharadas Miel
- 5 cucharadas Leche
- 1 cucharada Orégano
- Sal

Combina todos los ingredientes en un tazón y deja que el pollo repose en el refrigerador durante una hora.

Después, coloca el pollo en la freidora de aire a 200°C durante 25 minutos.

Cantidad: máx. 4 - 6 muslos de pollo

Tiempo: 1 h de marinado
25 min cocción

Temperatura: 200°C

Idea: Puedes servirlo con patatas o verduras fritas o ensalada.

Cachopos de pavo

Ingredientes

- 4 Pechugas de pavo fileteadas (2 pechugas por cachopo)
- 4/6 lonchas Jamón York o serrano
- 4 lonchas Queso de fundir
- 1 huevo
- Pan rallado
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite de oliva para pulverizar

Aplana bien las pechugas de pavo con un mazo y pincha la carne con un tenedor. Luego, extiende una pechuga y coloca sobre ella queso y el jamón. Coloca otra pechuga encima y presiona con una bandeja.

Deja reposar en el frigorífico durante 30 minutos. Pasado este tiempo, empana los cachopos con huevo y pan rallado.

Introduce los cachopos en la freidora de aire, pulveriza un poco de aceite de oliva por encima y cocina durante 15 minutos a 160°C, seguido de 10 minutos más a 180°C.

Cantidad: máx. 2 cachopos

Tiempo: 30 minutos de reposo
15 minutos a 160°C
10 minutos a 180°C

Temperatura: 160-180°C

Idea: Acompañado de arroz salvaje ya tienes un plato único



taurus

Secreto ibérico

Ingredientes

- 2 secretos ibérico (250-300 gr)
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal en escamas

Precalienta tu freidora de aire durante 2 minutos a 200°C. Luego, introduce el secreto, añádele un poco de aceite por encima y cocínalo durante 12 minutos a 180°C.

Si te gusta la carne un poco más pasado, déjalo un minuto más. Al finalizar espolvorea sal en escamas por encima.

Cantidad: máx. 2 -3 secretos

Tiempo: 2 min precalentamiento
12 min cocinado

Temperatura: 180°C

Idea: Servir con pimientos o verduras asadas.

Melocotones asados

Ingredientes

- 2 - 3 Melocotones grandes
- 120 ml Agua
- 40 - 60 gr Mantequilla
- Ramita de canela
- Panela

Corta los melocotones por la mitad y retira los huesos. A continuación, precalienta tu freidora de aire durante 2 minutos a 180°C.

En un molde que aguante el calor agrega 120 ml de agua, la ramita de canela y coloca los melocotones deshuesados con la parte cortada hacia arriba. En los huecos dejados por los huesos, añade 10 gr de mantequilla por cada mitad de melocotón y espolvorea por encima la panela. Cocina durante 15 minutos a 180°C.

Cantidad: máx. 2 o 3 melocotones

Tiempo: 2 minutos precalentamiento
15 minutos cocinado

Temperatura: 160-180°C

Idea: Puedes aromatizar con vainilla, piel de naranja o anises y decorar con menta

Mermelada de ciruelas

Ingredientes

- 300 - 400 gr Ciruelas
- 50 gr Azúcar moreno
- 40 ml Agua

Corta las ciruelas rojas en cuartos. Colócalas en el accesorio "molde para pasteles" de la freidora de aire (o utiliza un bol apto para freidora si no tienes este accesorio).

Agrega azúcar moreno y agua, y cocina todo durante 10 minutos a 180°C.

Espera a que la mezcla se temple y luego bátela a tu gusto con la batidora de mano.

Cantidad: máx. 300 - 400 gr de ciruelas

Tiempo: 10 minutos

Temperatura: 180°C

Idea: Para rellenar bollos o hacer pastelería

Manzanas asadas

Ingredientes

- 1 manzana por persona
- 1 trozo de mantequilla por manzana
- Vainilla líquida

Lava las manzanas y retira el corazón. En el hueco del centro de cada manzana, coloca un poco de mantequilla y un chorrillo de vainilla líquida. Luego, pon las manzanas en un recipiente plano adecuado para la freidora de aire y agrega un poco de agua en la base.

Cocina las manzanas en la freidora de aire durante 20 minutos a 180°C. Después, deja que se templen y sírvelas.

Cantidad: máx. 4 manzanas

Tiempo: 20 minutos

Temperatura: 180°C

Idea: Sírvelas con helado