

# Empanadas de carne

## INGREDIENTES

- ✓ 2 Rollos de masa filo / pasta filo
- ✓ 200 gr de carne molida
- ✓ 3 o 4 cebollas verdes frescas
- ✓ 1 Cucharada de pimentón
- ✓ 1 yema de huevo
- ✓ 1 cucharada sopera de aceite de oliva, sal, pimienta.

## PREPARACIÓN

1. Pica finamente la cebolla verde. Dora la carne y el aceite de oliva en una sartén durante 8 minutos. Salpimenta, añade la cebolla. Deja que se enfríe.
2. Desenrollar la masa, corta 8 círculos de 9 cm de diámetro aprox. Rellena de carne picada fría y dóblalas formando empanadas. Diluye la yema de huevo con una cucharada de agua. Unta con ella las empanadas.
3. Coloca 8 empanadas en la cesta de la Freidora y cocínalas a 180°C durante 10 minutos. Repite con la segunda hornada.

16   
Porciones

15   
min.  
de preparación

12   
min.  
de cocción

FUENTE: RECETARIO IMUSA EASY FRY



# Muffins con chips de chocolate

## INGREDIENTES

- ✓ 100 gr de chocolate negro
- ✓ 3 huevos (1 yema + 3 claras)
- ✓ 100 ml. de leche entera
- ✓ 30 gr de azúcar en polvo
- ✓ 25 gr de mantequilla, sal

## PREPARACIÓN

1. Agrega la harina y la levadura en una ensaladera. Añade la mantequilla blanda y mezcla hasta que adquiera una consistencia homogénea.
2. Añade el azúcar y chips de chocolate. Mezcla la leche y los huevos. Añade esta mezcla en la ensaladera y remover lo justo para incorporar la harina.
3. Vierte la masa en 8 moldes para muffins o moldes de papel. Coloca 4 moldes de muffins en la cesta del Freidora. Cocina a 160°C durante 30 minutos. Saca del molde y deja enfriar sobre una parrilla.

# Soufflés de

# chocolate

## INGREDIENTES

- ✓ 100 gr de chocolate negro
- ✓ 3 huevos (1 yema + 3 claras)
- ✓ 100 ml. de leche entera
- ✓ 30 gr de azúcar en polvo
- ✓ 1 cucharadita de maicena
- ✓ 25 gr de mantequilla, sal

## PREPARACIÓN

1. Funde el chocolate cortado en trozos al baño maría o en el microondas.
2. Separa las yemas de las claras de los huevos. Batir una yema con la maicena. Calentar la leche en una cacerola y luego, fuera del fuego, añade a la mezcla de la yema con la maicena; mezcla y espera algunos minutos en el fuego. Añade el chocolate y mezcla.
3. Batir las 3 claras a punto de nieve con 1 pizca de sal. Cuando empiecen a estar un poco firmes, añade el azúcar en polvo y batir un poco más. Añade las claras a punto de nieve al preparado.
4. Unta 4 recipientes de mantequilla, espolvorear con azúcar y verter en ellos el preparado ocupando 2/3 de la altura del molde. Coloca los ramequines en la cesta de la freidora y cocina a 160°C durante 12 minutos. Sirve enseguida.



# Falafels

## INGREDIENTES

- ✓ 500 gr de garbanzos cocidos
- ✓ 50 gr de harina
- ✓ 1 cebolla blanca picada finamente
- ✓ 2 cucharadas de perejil picado
- ✓ 2 cucharadas de cilantro picado
- ✓ 1 cucharadita de comino
- ✓ 1 cucharada de tahini (pasta de sésamo)
- ✓ 1 chorrito de aceite de oliva
- ✓ 1 diente de ajo
- ✓ Sal y pimienta

## PREPARACIÓN

1. Mezclar en un Bowl los garbanzos, la cebolla, el ajo, el perejil, el cilantro, el comino, la sal, la pimienta, la pasta de sésamo (tahini) y la harina hasta obtener una masa gruesa. Si la masa queda demasiado líquida, añade un poco de harina y si queda demasiado seca, añade un poco de líquido.
2. Forma 18 falafels con esta masa y aplánalos ligeramente.
3. Ponlos en la cesta de la Freidora, riega con aceite de oliva (opcional) y cocina a 170°C durante 20 minutos. Los falafels pueden quedar superpuestos en la cesta. Dale la vuelta a media cocción.



# Papas fritas

## INGREDIENTES

- ✓ 800 gr de papas
- ✓ 3 cucharadas de pimentón
- ✓ 3 cucharadas de aceite de oliva
- ✓ Sal fina

## PREPARACIÓN

1. Lava y pela las papas. Córtalas en tiras gruesas.
2. Agrega las tiras de papas en una ensaladera, mézclalas con aceite de oliva, 1 cucharada de sal fina y pimentón. Cubre y deja marinar durante 30 minutos.
3. Escurre las papas y colócalas en la cesta de la Freidora. Cocínalas a 170 °C durante 20 minutos. Remover bien las papas cada 10 minutos. Prolonga la cocción otros 15 minutos a 200°C. Según el tamaño de las papas y la variedad, deberás ajustar el tiempo de cocción en 5 minutos más o menos.

4  
Personas

15  
min  
de preparación

30  
min  
de marinada

35  
min  
de cocción

FUENTE: RECETARIO IMUSA EASY FRY



# Camarones crujientes

## al curry

### INGREDIENTES

- ✓ 250 gr de camarones
- ✓ 2 huevos
- ✓ 6 cucharadas de harina de trigo
- ✓ 6 cucharadas de harina de maíz
- ✓ 2 cucharadas de curry
- ✓ 1 cucharadita de pimienta negra recién molida
- ✓ Sal

### PREPARACIÓN

1. Agrega la harina, el curry, una buena pizca de sal y pimienta en una bolsa para congelación, agrega la harina de maíz en otro plato hondo y batir los huevos en un tercer plato hondo.
2. Desliza los camarones al interior de la bolsa, manténla cerrada y sacúdela enérgicamente para que los camarones queden bien cubiertos. Retíralos de la bolsa, remójalos uno a uno en los huevos batidos y luego rebosalos en la harina de maíz. Úntalos con aceite (opcional).
3. Cocina los camarones en la cesta de la Freidora y cocinarlos a 160°C durante 6 minutos. Gira con cuidado los camarones y prolonga la cocción otros 4 minutos.

4   
Porciones

10   
min de preparación

10   
min de cocción

CLUB  
COCINA  
HOME CENTER



# Brochetas de res en salsa teriyaki

## INGREDIENTES

- ✓ 12 lonchas de carpaccio de carne de res
- ✓ 200 gr de queso Comté
- ✓ 2 cucharadas de miel líquida
- ✓ 3 cucharadas de salsa de soja
- ✓ Pimienta

## PREPARACIÓN

1. Corta el queso en 36 cubos. Pinchalos en los 12 pinchos de las brochetas. Envuelve cada brocheta con 1 loncha de carpaccio.
2. En un bowl, prepara el aderezo mezclando la salsa de soja y la miel. Riega las brochetas. Deja marinar 1 hora en frío.
3. Dispón las 12 brochetas en círculo en la cesta de la Freidora y cocinalas a 180°C durante 6 minutos. Sazona con pimienta y sirve enseguida.

12   
Porciones

10   
min de preparación

60   
min de marinada

6   
min de cocción

CLUB  
COCINA  
HOME CENTER



# Perros

# calientes

## INGREDIENTES

- ✓ 6 panes para perritos calientes
- ✓ 6 salchichas
- ✓ 6 pepinillos
- ✓ 2 cebollas blancas
- ✓ 12 tomates cherry
- ✓ 6 lonchas de queso cheddar
- ✓ 1 cucharada de aceite de oliva

## PREPARACIÓN

1. Sumerge las salchichas en una cacerola de agua hirviendo durante 5 minutos. Mientras tanto, pica las cebollas y cocínalas en una sartén pequeña con una cucharada de aceite de oliva.
2. Corta los pepinillos en dados pequeños y los tomates en rodajas. Abre los panes en dos, pon los tomates y luego reparte las salchichas. Recubre con lonchas de cheddar. Coloca 3 perritos calientes en la cesta de la Freidora y doralas a 170°C durante 3 minutos.
3. Reparte los pepinillos, las cebollas y sirve enseguida.



# Hamburguesa



## INGREDIENTES

- ✓ 900 gr de carne molida
- ✓ 6 panes de hamburguesa
- ✓ 2 tomates
- ✓ 6 hojas de lechuga
- ✓ 1 diente de ajo
- ✓ 3 cucharaditas de salsa de soja
- ✓ 2 cucharadas de aceite de oliva

## PREPARACIÓN

1. Mezcla la carne molida, el ajo aplastado, la salsa de soja, el aceite de oliva. Salar. Forma 6 hamburguesas prensando con las manos.
2. Colócalas en la cesta de la Freidora y cocínalas a 180°C, durante 8 minutos, ajustando la cocción de la carne a tu gusto.
3. Extrae las hamburguesas de la Freidora y reservalas en caliente. Pon 6 panes en la cesta y caliéntalos durante 2 o 3 minutos, también a 180°C. Monta las hamburguesas enseguida con las hojas de lechuga y los tomates y sirve.



# Costillas al limón

## INGREDIENTES

- ✓ 12 costillas pequeñas
- ✓ 1 limón (orgánico)
- ✓ 4 dientes de ajo
- ✓ 1 cucharada de aceite de oliva
- ✓ Sal, pimienta

## PREPARACIÓN

1. Retira la cáscara del limón. Pela el ajo y pícalo finamente en un mortero. Añade la cáscara del limón y 2 cucharadas de aceite de oliva.
2. Agrega por encima de las costillas, mezcla bien, salpimenta, cubre con film y deja marinar durante 4 horas.
3. Coloca 6 costillas en la cesta de la Freidora y cocínalas a 180°C durante 10 minutos, dándoles la vuelta a media cocción. Repite el proceso con las otras 6 costillas. Sirve enseguida.

6   
Personas

15   
min.  
de preparación

4   
horas  
de marinada

35   
min.  
de cocción



# Albóndigas de carne al cilantro



## INGREDIENTES

- ✓ 550 gr de carne molida de res o cerdo
- ✓ 2 cucharadas de cebolla picada
- ✓ 2 cucharadas de cilantro picado
- ✓ 1 cucharadita de comino
- ✓ 1 cucharada de aceite de oliva
- ✓ Sal, pimienta

## PREPARACIÓN

1. Saltea rápidamente en una sartén las cebollas con un chorrito de aceite de oliva.
2. Mezcla la carne molida, las especias, el cilantro y las cebollas. Salpimienta. Forma 18 albóndigas redondas regulares de unos 30 gr.
3. Coloca las albóndigas en la cesta de la Freidora apretándolas un poco y cocínalas unos 7-8 minutos a 180°C. Las albóndigas pueden quedar superpuestas en la cesta.





# Pollo asado

## INGREDIENTES

- ✓ 1 pollo de 1.3 Kg.
- ✓ 5 dientes de ajo
- ✓ 1 cucharada de aceite de oliva
- ✓ Sal

## PREPARACIÓN

1. Pela y desmenuza el ajo. Aplasta ligeramente los dientes de ajo con la palma de la mano. Frota el pollo con 1 cucharada de aceite de oliva, desliza los dientes de ajo por los muslos. Sala generosamente.
2. Coloca el pollo en la cesta de la Freidora y ásalo a 200°C durante 45 minutos. Sirve enseguida.



# Nuggets de pollo

## INGREDIENTES

- ✓ 6 filetes de pollo
- ✓ 120 gr de mantequilla
- ✓ 70 gr de harina
- ✓ 3 huevos
- ✓ Sal, pimienta

## PREPARACIÓN

1. Corta el pollo en pedazos regulares.  
Pon la harina con sal y pimienta en una bolsa para congelación, verter el pan rallado en un plato grande y batir los huevos en un plato hondo.
2. Agrega los pedazos de pollo en la bolsa, mantenla bien cerrada y sacúdela enérgicamente. Retíralos de la bolsa, sumérgelos uno a uno en los huevos batidos y luego rebozarlos en pan rallado. Agrega la mitad en la cesta de la Freidora.  
Riega con aceite (opcional).
3. Cocina los trozos de pollo a 200°C durante 12 minutos según el tamaño. Repite la acción hasta que se acaben los trozos de pollo.

6   
Personas

10   
min. de preparación

12   
min. de cocción

FUENTE: RECETARIO IMUSA EASY FRY



# Alitas

# de pollo

## INGREDIENTES

- ✓ 1.2 kg de alitas de pollo
- ✓ 1 cucharada de salsa de tomate
- ✓ 1 cucharada de mostaza
- ✓ 1 cucharada de pimentón
- ✓ 1 cucharadas de salsa de soja endulzada
- ✓ 1 cucharada de aceite de oliva
- ✓ Sal, pimienta

## PREPARACIÓN

1. Cortar las alitas de pollo en dos, separándolas por la articulación.
2. Agregar todos los ingredientes en una ensaladera grande y poner las alitas de pollo. Remover bien para que queden bien recubiertas por todos lados. Recubrir con film y dejar marinar durante 12 horas.
3. Disponer las alitas de pollo en la cesta, no hay problema si se sobreponen una a otra, y cocinarlas a 200°C durante 12 minutos. Remover y dar la vuelta a las alitas de pollo y cocinar de nuevo 5 minutos. Servir enseguida con patatas fritas y una ensalada de tomates cereza.

6  
Personas

20  
min  
de preparación

12  
horas  
de marinada

17  
min  
de cocción

CLUB  
COCINA  
HOME CENTER



# Filete de Salmón

## al curry

### INGREDIENTES

- ✓ 6 filetes gruesos de salmón
- ✓ 1 cebolla picada
- ✓ 2 dientes de ajo picados
- ✓ 1 tomate bien maduro en cubos
- ✓ 1.5 cucharadas de jengibre fresco rallado
- ✓ 2.5 cucharadas de curry en polvo
- ✓ 1.5 cucharadas de concentrado de pasta de tomate
- ✓ 250 ml de leche de coco

### PREPARACIÓN

1. En una cacerola, saltea la cebolla hasta que quede translúcida. Añade el ajo y el tomate en cubos y deja confitar unos minutos antes de añadir el curry, el jengibre y la pasta de tomate. Mezcla bien.
2. Añade la leche de coco y deja cocinar a fuego lento durante 2 minutos. Rectifica el aliño.
3. Dispón los filetes de salmón sobre 6 hojas de papel de hornear. Vierte la salsa encima de los filetes. Cierra las hojas en papel aluminio y coloca los filetes en la cesta de la Freidora, sobreponiéndolos unos a otros. Cocina a 160°C durante 20 minutos. Decora con las hojas de menta picadas y sirve.

6   
Personas

10   
min.  
de preparación

27   
min.  
de cocción

FUENTE: RECETARIO IMUSA EASY FRY



# Bolitas de plátano

# rellenas de queso

## INGREDIENTES

- ✓ 1 plátanos maduros
- ✓ 100 gr. de queso mozzarella
- ✓ 80 gr. de queso fresco

## PREPARACIÓN

1. En una olla con agua hirviendo cocina el plátano maduro, previamente pelado. Deja al fuego durante 25 minutos hasta que esté blandito.
2. Retira del agua los plátanos y macerar hasta obtener un puré. Después, agrega el queso rallado, una pizca de sal mezcla todo muy bien.
3. Haz una bolita de plátano amasando el puré con las manos. Luego aplástala y agrega en el centro un poco de queso mozzarella. Cierra muy bien volviendo a formar una bola con la masa.
4. Coloca las bolitas en la cesta de la freidora a 170°C durante 18 minutos. Cuando lleve 9 minutos dales la vuelta.

