

# *Freir Salud*

RECETAS SIN GLUTEN  
EN LA FREIDORA DE AIRE

100%  
SIN  
GLUTEN



- 4 Sobre este libro
- 7 Sobre mí
- 8 Guía de compra de freidoras de aire
- 10 Preguntas frecuentes sobre la freidora de aire
- 14 Esenciales de la freidora de aire
- 15 Qué hacer y qué evitar al usar la freidora de aire
- 16 Cocción en freidora de aire y contaminación cruzada
- 17 Claves

- 19 *Esenciales*
- 30 *Favoritos para la cena entre semana*
- 43 *Platos para llevar*
- 63 *Acompañamientos y botanas*
- 80 *Dulces y postres*
- 90 Guía de conversión de huevos
- 91 Mensaje personal de la autora
- 92 Más libros

# Sobre este libro

Estoy segura de que conoces bien esa sensación emocionante de obtener un nuevo gadget de cocina. Es una mezcla de emoción y entusiasmo, preguntándote si realmente será útil o si terminará acumulando polvo en un rincón de la cocina.

Este período de prueba a menudo es breve: usamos el aparato unas cuantas veces, pero luego queda guardado en un armario y, con el tiempo, olvidado hasta que un día lo redescubrimos.

Después de comprar mi primera freidora de aire en 2020, me di cuenta de que esta vez era diferente. La emoción inicial no desapareció y, hasta el día de hoy, sigue ahí! Todavía está en mi cocina, en mi encimera, porque la freidora de aire ha encontrado su lugar en mi vida, y estoy segura de que también lo hará en la tuya, si aún no lo ha hecho. Pero si todavía tienes dudas y te preguntas de qué va todo esto, déjame explicarlo.

Hay muchas razones por las que la freidora de aire es más que un simple electrodoméstico de moda. Sí, he visto en redes sociales a algunas personas decir que no es más que un pequeño horno con ventilador. Pero hay una diferencia clave: las freidoras de aire expulsan el aire caliente hacia afuera a través de un escape en la parte trasera de la máquina.

Puede que esto no suene importante, pero es un detalle que cambia todo. ¿Alguna vez has abierto la puerta de un horno caliente y sentido una ráfaga de aire que casi te quema la cara? Pues con una freidora de aire, esto no sucede.

Además, una freidora de aire es mucho más rápida que un horno convencional. Dependiendo del modelo, se calienta en segundos, cocina hasta cinco veces más rápido y consume menos energía que un horno eléctrico o de gas. Y gracias a su método de cocción más seco, los alimentos quedan crujientes con mucho menos aceite.

## EN RESUMEN: TIENES UN APARATO DE COCINA QUE TE PERMITE COMER MÁS SABROSO, MÁS SALUDABLE, EN MENOS TIEMPO Y GASTANDO MENOS.

Y como muchos de los alimentos que tienen un acabado crujiente contienen gluten en su empanizado, la freidora de aire puede ser un gran aliado para nosotros, los que seguimos una alimentación libre de gluten.

Pero hay algo más que no mencioné (y que definitivamente no sabía cuando compré mi primera freidora de aire), y es la importancia de tener recetas fáciles, confiables y alcanzables.

En 2020, mi novio Mark y yo comenzamos a adaptar recetas al horno o fritas para hacerlas en la freidora de aire, y en algunos casos, creamos recetas completamente nuevas. Así que es un placer para mí compartir contigo nuestras recetas más confiables, probadas y perfeccionadas para que aproveches al máximo tu freidora de aire y, al mismo tiempo, ahorres dinero.

En este libro encontrarás más de 35 recetas, desde básicos como papas fritas y quesadillas hasta platos reconfortantes, opciones para llevar y hasta postres que nunca imaginaste que se podrían hacer en una freidora de aire.

Por todas estas razones, ahora sabes por qué mi freidora sigue ocupando un lugar en mi cocina después de tanto tiempo. Y con estas recetas, estoy segura de que la tuya también se quedará contigo por muchos años.





# Sobre mí

**¡Hola, amantes de la freidora de aire! Soy María Aguero, he llevado una alimentación sin gluten por más de una década, soy autora bestseller del ebook "Recetas Adios al Gluten". Si me has seguido por un tiempo, probablemente ya te diste cuenta de que soy "una de esas personas fanáticas de la freidora de aire".**

Ok, lo admito, pero te prometo que tengo buenas razones. Algunas personas piensan que las freidoras de aire son solo una moda pasajera y que eventualmente volveremos al horno tradicional. Pero no podría estar más en desacuerdo. No solo por las razones que mencioné en la introducción, sino también por lo increíblemente útil que ha sido en mi día a día durante los últimos tres años.

Puedo decir con seguridad que una freidora de aire es tan útil como —o incluso más que— un microondas. Estoy segura de que el 99% de nosotros tenemos uno en la cocina sin pensarlo dos veces, pero te sorprendería saber que ahora uso mi freidora de aire más que mi microondas.

Por supuesto, nadie quiere llenar su cocina de electrodomésticos, pero si me preguntas, las freidoras de aire llegaron para quedarse. De hecho, estoy convencida de que eventualmente se integrarán como un básico en la mayoría de las cocinas, al igual que los microondas o las ollas de cocción lenta.

Y si, como yo, llevas una alimentación sin gluten, hay aún más razones para aprovechar la revolución de la freidora de aire (aunque primero revisa mis consejos sobre contaminación cruzada en la página 16). Llevar una dieta sin gluten a menudo significa pasar más tiempo en la cocina porque tenemos opciones más limitadas. Cocinar y hornear se convierten en una forma de recuperar esos platillos que solíamos disfrutar. Cualquier cosa que haga ese proceso más rápido es una gran ventaja para nosotros. Afortunadamente, la freidora de aire nos permite disfrutar de alimentos crujientes y sabrosos sin perdernos de nada.

Cuando digo que he sacado muchísimo valor de mi freidora de aire, ¿a qué me refiero exactamente? Bueno, el uso constante ya es un punto a favor, pero cuando hablo de “valor” no solo me refiero a lo mucho que ahorra en comparación con un horno, sino al tiempo que nos ha permitido ahorrar en los últimos años. Mi pareja y yo hemos podido hacer muchas de las recetas que solíamos extrañar, de una manera más rápida y saludable.

Si aún tienes dudas sobre si una freidora de aire es para ti (especialmente si estás pensando en invertir en un modelo más avanzado), espero que este libro te ayude a descubrir todo lo que es capaz de hacer y si encaja en tu rutina de cocina.

Escribí este libro con la intención de enseñarte todas las formas en las que puedes aprovechar tu freidora de aire, desde rebozados crujientes para pollo y cerdo, hasta recrear papas fritas y la pasta horneada más crocante, e incluso postres que tal vez nunca imaginaste hacer en una freidora de aire. Con estas recetas, no solo aprenderás a usar tu freidora con confianza, sino que también te sentirás listo para adaptar cualquier receta “normal” a una versión sin gluten y sin complicaciones.

Y si ya tienes una freidora de aire, ya sea que la hayas comprado hace tres días o tres años, estoy 100% segura de que aquí encontrarás algo nuevo e irresistible. Estas recetas te mostrarán cómo preparar algo en tu freidora de aire que tal vez nunca se te hubiera ocurrido.

Por supuesto, no olvides visitar mi blog y mis redes sociales para más recetas con freidora de aire, porque sin duda, ¡aún hay muchas más por venir!

**¡Feliz cocina con freidora de aire!**

*Maria Aguero*

# Guía de compra de freidoras de aire

Si aún no tienes una freidora de aire y estás pensando en comprar una, es posible que te sientas abrumado con tantas opciones disponibles. No solo vienen en diferentes tamaños, diseños, capacidades y funciones, sino que también el precio puede variar bastante.

Ahora que tengo varias freidoras de aire (lo admito, soy un poco obsesionada, pero es por razones de trabajo, lo prometo), puedo decirte que cada una tiene características distintas. Por eso, preparé esta guía de compra sencilla para ayudarte a elegir la mejor opción para ti.

## ASPECTOS CLAVE A CONSIDERAR

- PRECIO.** Los precios pueden variar desde \$1,000 hasta más de \$7,000 pesos mexicanos. Elegir la mejor opción depende de tu presupuesto y necesidades. Pagar un poco más generalmente significa obtener una máquina con mayor capacidad y funciones digitales. Sin embargo, en la actualidad no es necesario gastar más de \$2,000 - \$3,000 pesos para conseguir una freidora de aire de buen tamaño y de una marca confiable.
- CAPACIDAD.** Las freidoras de aire vienen en diferentes tamaños, con capacidades que van desde 2 litros hasta más de 7 litros. La capacidad que elijas dependerá de cuántas personas cocinarás regularmente. 2-4 litros: Ideal para 1-2 personas. 4.5-6 litros: Mejor para familias de 2-4 personas. Más de 6 litros: Perfecto para familias grandes o si te gusta cocinar en grandes cantidades. Ten en cuenta que a mayor capacidad, mayor espacio ocupará en tu cocina.

- ¿UNO O DOS COMPARTIMENTOS?** La mayoría de las freidoras de aire tienen un solo cajón, pero algunos modelos dividen su capacidad en dos compartimentos separados, lo que te permite cocinar diferentes alimentos al mismo tiempo. Si bien tener dos cajones puede ser útil para preparar comidas completas sin mezclar sabores, este tipo de diseño es menos común y generalmente más costoso. En la mayoría de los casos, un solo compartimento es suficiente.
- MARCA.** Las marcas más conocidas suelen ser más costosas, pero a menudo ofrecen mayor durabilidad y garantía. Sin embargo, también hay marcas menos conocidas con excelente calidad a precios accesibles. Si dudas entre una marca sin referencias y otra con buenas opiniones, siempre es recomendable elegir la que tenga mejor reputación.
- ESPACIO EN LA COCINA.** Aunque las freidoras de aire no ocupan tanto espacio como un horno, sí requieren un lugar adecuado en la encimera. Antes de comprar, mide el espacio disponible en tu cocina y compara con las dimensiones del modelo que te interesa. Si el espacio es limitado, opta por un diseño más compacto, pero recuerda que una freidora más pequeña tiene menor capacidad.
- PANTALLA DIGITAL O PERILLAS MANUALES.** Algunas freidoras de aire tienen pantalla digital, lo que facilita la navegación y el ajuste de temperatura y tiempo. Otras, en cambio, tienen controles manuales con perillas. Personalmente, prefiero las pantallas digitales porque hacen que todo sea más preciso y fácil de leer. Sin embargo, estas suelen encontrarse solo en modelos más costosos. **Ojo:** Algunos modelos antiguos de freidoras de aire no permiten ajustar la temperatura, lo que puede ser un problema al cocinar diferentes tipos de alimentos. Hoy en día, cualquier buena freidora de aire debería tener control de temperatura, así que evita las que no lo incluyan.
- FUNCIONES ADICIONALES.** Muchas freidoras de aire incluyen funciones extra como hornear, rostizar, recalentar o cocinar a presión. Algunos modelos incluso combinan la freidora de aire con un horno de convección o un microondas, lo cual puede ser una gran ventaja si tienes poco espacio en la cocina. Si bien estas funciones pueden ser útiles, también elevan el precio del producto. Considera si realmente las necesitas antes de elegir tu modelo.
- NIVEL DE RUIDO.** Las freidoras de aire no son los electrodomésticos más silenciosos. Pueden generar un ruido similar al de una campana extractora o un secador de pelo, lo cual podría ser molesto en espacios abiertos. En general, el ruido de una freidora de aire es más bajo que el de una licuadora, pero más alto que el de un microondas. No es algo grave, pero sí es un punto a considerar si eres sensible al sonido en la cocina.

Espero que esta guía te ayude a tomar una mejor decisión. Y si aún tienes dudas, no olvides revisar la sección de Preguntas Frecuentes (página 14) o la sección de Esenciales de la freidora de aire (página 19) para más información.

# Preguntas frecuentes sobre la freidora de Aire

Si eres nuevo en el mundo de las freidoras de aire o simplemente quieres aprender más, esta sección de preguntas frecuentes tiene todas las respuestas que buscas. Estas son algunas de las dudas más comunes sobre el uso diario de una freidora de aire, así que las responderé con el mayor detalle posible. Si después de leer esto aún tienes preguntas, no dudes en escribirme en mis redes sociales. ¡Estaré feliz de ayudarte!

## ¿EN QUÉ SE DIFERENCIA UNA FREIDORA DE AIRE DE UN HORNO CON VENTILADOR? ¿CUÁLES SON SUS VENTAJAS Y DESVENTAJAS?

Aunque ya hablé un poco sobre esto en la guía de compra, aquí te explico de forma sencilla qué hace que una freidora de aire sea especial y cuáles son sus ventajas (y limitaciones).

- **VELOCIDAD:** La freidora de aire es más pequeña que un horno convencional, por lo que calienta más rápido y cocina los alimentos en menos tiempo. No necesita precalentarse en la mayoría de los casos, lo que la hace más eficiente.
- **ESPACIO REDUCIDO DE COCCIÓN:** Su tamaño compacto permite una mejor distribución del calor, logrando una cocción más uniforme sin necesidad de girar los alimentos constantemente.

• **COMIDA MÁS CRUJIENTE Y SALUDABLE:** La freidora de aire utiliza aire caliente en lugar de aceite, lo que permite obtener texturas crujientes con hasta un 80% menos de grasa en comparación con los métodos tradicionales de fritura.

• **AHORRO DE ENERGÍA:** Según varios estudios, las freidoras de aire pueden consumir hasta 5 veces menos energía que un horno eléctrico. A largo plazo, esto puede significar un ahorro notable en tu recibo de luz.

## ¿CUÁNTA CAPACIDAD NECESITO EN MI FREIDORA DE AIRE?

Si no tienes claro qué tamaño de freidora de aire comprar, aquí te dejo una guía rápida según el número de personas:

- 2-4.5 litros → Ideal para 1-2 personas.
- 4.5-10 litros → Perfecto para familias de 2-4 personas.
- Más de 10 litros → Para familias grandes o quienes cocinan en grandes cantidades.

Recuerda que la capacidad real puede variar dependiendo del tipo de alimento que cocines. Algunos alimentos necesitan espacio para que el aire circule correctamente y se cocinen de manera uniforme. Si tienes dudas, es mejor elegir un poco más grande que quedarse corto.

## ¿FREÍR CON AIRE ES MÁS SALUDABLE QUE FREÍR CON ACEITE? ¿PUEDE REEMPLAZAR UNA FREIDORA TRADICIONAL?

✓ **Sí, es mucho más saludable.** Al freír con aire, utilizas mínima o ninguna cantidad de aceite, logrando una textura crujiente sin necesidad de sumergir los alimentos en grasa.

✗ **Pero no reemplaza completamente una freidora tradicional.** Si una receta requiere rebozados húmedos o con masa líquida (como churros o tempura), la **freidora de aire no funcionará bien**, ya que la masa no se cocinará correctamente sin la inmersión en aceite.

Para este tipo de recetas, la mejor opción es hacer **una pre-cocción en el horno o rociar con aceite en aerosol antes de freír al aire** para lograr un mejor acabado.

## ¿UNA FREIDORA DE AIRE ES ADECUADA PARA UNA FAMILIA GRANDE?

Las freidoras de aire vienen en diferentes tamaños, pero incluso los modelos grandes **no siempre son suficientes para cocinar toda una comida en una sola tanda.**

Si tienes una familia numerosa, puedes usar la freidora de aire para preparar **una o dos partes del platillo**, como pollo crujiente o papas fritas, mientras cocinas el resto en la estufa o en el horno. También puedes cocinar en lotes pequeños y mantener los alimentos calientes en el horno a baja temperatura hasta servir.

## ¿QUÉ TAN FÁCIL ES LIMPIAR UNA FREIDORA DE AIRE?

✓ **Muy fácil.** La mayoría de las freidoras de aire tienen **revestimientos antiadherentes**, por lo que basta con lavarlas con agua y jabón después de cada uso.

Si tu freidora tiene un cajón extraíble, generalmente puedes ponerlo en el lavavajillas, aunque algunos fabricantes no lo recomiendan.

💡 **Consejo:** Para evitar acumulación de grasa, limpia tu freidora de aire después de cada uso. Usa un trapo húmedo para limpiar el interior y asegúrate de secarlo bien antes de guardarla.

## ¿VALE LA PENA COMPRAR UNA FREIDORA DE AIRE?

💡 **Definitivamente sí.** Dependerá de cuánto cocines y de si realmente la usas, pero **para la mayoría de las personas, se convierte en un electrodoméstico indispensable.**

Si alguna vez dudaste en comprar una, te aseguro que una vez que empieces a usarla, **no querrás volver atrás.**

## ¿CUÁNTO TIEMPO DURARÁ MI FREIDORA DE AIRE CON UN USO REGULAR?

Si la cuidas bien, **puede durar tanto como cualquier otro electrodoméstico de cocina**. Por supuesto, elegir un buen modelo desde el principio ayuda bastante (consulta la guía de compra en la página 8).

Mi freidora de aire de dos compartimentos ha comenzado a perder un poco su recubrimiento antiadherente después de **dos años de uso constante**, pero eso solo significa que debo limpiarla con más cuidado. Para la mayoría de las marcas, puedes encontrar **piezas de repuesto** en línea si lo necesitas.

Si tu freidora de aire tiene cajones extraíbles, **evita meterlos al lavavajillas**, ya que el calor y la humedad pueden desgastar el recubrimiento y hacer que el plástico se deforme o deje de cerrar correctamente. Siempre revisa las instrucciones del fabricante para conocer el mejor método de limpieza.

Y, por supuesto, nunca uses utensilios metálicos en los cajones con revestimiento antiadherente, ya que pueden dañarlos fácilmente.

## ¿POR QUÉ NO USAS LAS CONFIGURACIONES DE HORNEADO, ROSTIZADO O EXTRA CRUJIENTE EN TUS RECETAS?

Aunque mi freidora de aire tiene estas funciones, la mayoría de los modelos en el mercado no las incluyen. Como quiero que mis recetas sean **compatibles con cualquier tipo de freidora de aire**, prefiero no depender de configuraciones especiales.

Sin embargo, si tu freidora tiene estas opciones, **puedes probarlas y ajustar las recetas a tu gusto**.

## TUS RECETAS DICEN “CALENTAR” O “PRECALENTAR” LA FREIDORA DE AIRE. ¿DEBO HACERLO ANTES DE AGREGAR LA COMIDA O NO?

La razón por la que menciono esto es porque mi freidora de aire tiene un precalentamiento automático, así que simplemente **sigo las indicaciones de la máquina**.

Si tu freidora también lo hace, **solo espera a que te indique cuándo agregar la comida**.

Si tu freidora **no requiere precalentamiento**, ¡no hay problema! Puedes colocar los alimentos directamente y comenzar a cocinar sin preocuparte por este paso. **Solo ten en cuenta que el tiempo de cocción puede variar un poco**.

 **TIP:** Para encontrar el punto ideal en tu freidora de aire, puedes probar ambas formas y ver cuál te da mejores resultados con cada receta.



# Elementos esenciales para la freidora de aire

Tener una freidora de aire ya es suficiente para hacer maravillas en la cocina, pero hay algunos accesorios y utensilios que pueden hacer que cocinar sea aún más fácil y conveniente. Aquí te comarto los más importantes.

## Freidora de aire

Obviamente, lo más esencial es la freidora de aire en sí misma. En este libro, todas las recetas están diseñadas para una freidora de aire con capacidad de 4.75 litros, pero puedes adaptarlas fácilmente si tu modelo es más grande o más pequeño. Si tu freidora es menor a 4 litros, es posible que necesites cocinar en tandas para que los alimentos no queden amontonados.

## Aceite en spray

Este es el accesorio más importante que debes tener. Sé que puede parecer extraño hablar de aceite cuando uno de los principales beneficios de la freidora de aire es reducir su uso. Pero, si quieres lograr una textura crujiente perfecta, un poco de aceite en spray puede marcar la diferencia.

Las freidoras de aire eliminan naturalmente la humedad de los alimentos, lo que puede hacer que algunos platillos queden ressecos si no se les agrega un poco de grasa. Unas pocas pulverizaciones de aceite son suficientes para mejorar la textura de tus recetas sin añadir demasiadas calorías.

**Nota:** Para alimentos con alto contenido de grasa, como tocino o chorizo, no es necesario añadir aceite extra.

## Papel aluminio, papel pergamino y moldes de silicona

Si planeas hornear en la freidora de aire, como pan de plátano (página 39) o hot cakes (página 88), es importante evitar que la masa se derrame.

Los moldes de silicona diseñados para freidoras de aire son una excelente opción, ya que son reutilizables y fáciles de limpiar. También puedes usar papel pergamino perforado, que permite la circulación del aire caliente sin ensuciar la canasta.

## Pinzas de cocina

Un par de pinzas de cocina de acero inoxidable o silicona es un accesorio imprescindible. Son perfectas para voltear alimentos sin dañar el revestimiento antiadherente de la canasta.

Si tu freidora de aire tiene cajones profundos, las pinzas te ayudarán a sacar la comida sin riesgo de quemarte.

## Espátula de silicona

Si bien no es tan indispensable como las pinzas, una espátula de silicona es útil para levantar y voltear alimentos delicados, como pollo empanizado o pescado. También es excelente para separar alimentos que se hayan pegado ligeramente sin dañarlos.

## Termómetro digital

Si te gusta la precisión al cocinar, un termómetro digital es una excelente inversión. La freidora de aire cocina más rápido que un horno convencional, por lo que es fácil que los alimentos se doren por fuera sin estar completamente cocidos por dentro.

Un termómetro te ayudará a asegurarte de que la temperatura interna de carnes y aves sea la adecuada antes de servirlas.

# Qué hacer y qué evitar con la freidora de aire

No hay muchas reglas cuando se trata de usar una freidora de aire, pero aquí te dejo algunos **consejos y errores comunes** que debes evitar.

## ✓ Lo que debes hacer:

### ✓ Recuerda que todas las freidoras de aire varían en velocidad y temperatura.

Algunas son más rápidas que otras, dependiendo de su capacidad y del espacio entre los alimentos. Si tu freidora es más pequeña, los alimentos tardarán más en cocinarse.

### ✓ Lee el manual de instrucciones.

Cada freidora de aire es diferente. Aunque pueda parecer aburrido, conocer las funciones de tu modelo te ayudará a sacarle el máximo provecho.

### ✓ Engrasa ligeramente la canasta si es necesario.

Si la receta lo indica, añade un poco de aceite en spray para evitar que los alimentos se peguen. Esto también ayuda a obtener una textura más crujiente.

### ✓ Usa la freidora de aire para cocinar alimentos congelados.

La mayoría de los alimentos congelados se cocinan de manera espectacular en la freidora de aire. Las papas fritas congeladas, por ejemplo, quedan más crujientes sin necesidad de aceite extra.

### ✓ Sigue los consejos sobre el espacio entre los alimentos.

No llenes demasiado la canasta. Para una cocción uniforme, deja suficiente espacio para que el aire circule correctamente.

### ✓ Agita o volteá los alimentos a la mitad del tiempo de cocción.

Especialmente en papas fritas, nuggets y vegetales, agitar la canasta o voltear la comida asegurará que se cocinen de manera uniforme.

## ✗ Lo que debes evitar:

### ✗ No tengas miedo de usar un poco de aceite.

Las freidoras de aire eliminan la humedad de los alimentos, lo que puede hacer que algunos queden ressecos o sin sabor si no agregas un poco de aceite. Usar aceite en spray en cantidades mínimas es clave para lograr la textura perfecta.

### ✗ No llenes demasiado la canasta.

Si colocas demasiada comida en la freidora de aire, el aire no circulará bien y los alimentos no se cocinarán correctamente.

### ✗ No cocines masas líquidas sin molde.

Si viertes una mezcla líquida directamente en la canasta (como masa de hot cakes o rebozados), se escurrirá y hará un desastre. Usa moldes adecuados para freidoras de aire.

### ✗ No dejes la freidora encendida mucho tiempo después de cocinar.

Si bien algunas personas dejan la freidora encendida para mantener la comida caliente, esto puede dañar la resistencia con el tiempo. Lo mejor es servir la comida inmediatamente o recalentarlala por unos minutos cuando sea necesario.

### ✗ No uses aerosol antiadherente en spray.

Algunos aceites en aerosol contienen aditivos que pueden dañar el revestimiento antiadherente de la canasta con el tiempo. Lo mejor es usar un atomizador con aceite natural.

## Conclusión

Siguiendo estos consejos, podrás sacar el máximo provecho de tu freidora de aire y evitar errores comunes. ¡Ahora sí, es momento de cocinar recetas deliciosas y saludables!

# Cocción en freidora de Aire y Contaminación Cruzada

Por supuesto, las reglas habituales de contaminación cruzada aplican en cualquier situación, especialmente cuando se cocina sin gluten. Aunque deberías seguir siempre las reglas generales para evitar la contaminación cruzada, en este libro me enfocaré en las precauciones específicas que debes tomar al cocinar en una freidora de aire.

## Recomendación principal: tu freidora de aire debe ser **100% libre de gluten**.

Si compartes tu cocina con personas que consumen gluten, **nunca uses la misma freidora de aire para cocinar alimentos con gluten y sin gluten**.

Aunque la cesta de la freidora de aire es fácil de limpiar, **las partes internas de la máquina pueden acumular migas de pan o harina en suspensión, lo que representa un riesgo para las personas con intolerancia o enfermedad celíaca**.

Por esta razón, si en tu hogar hay alimentos con gluten, es recomendable **tener una freidora de aire exclusiva para cocinar sin gluten**.

## Revisión de ingredientes y etiquetado

Sé que suena obvio, pero nunca está de más recordarlo: asegúrate de que todos los ingredientes que usas sean 100% libres de gluten.

Aquí tienes una lista de fuentes comunes de gluten que debes evitar:

- Trigo
- Cebada
- Centeno
- Avena (a menos que esté certificada sin gluten)
- Espelta

Incluso si un producto no contiene gluten en su lista de ingredientes, **puede haber sido contaminado durante su fabricación**. Para evitarlo, **busca etiquetas que indiquen "puede contener gluten" y evita esos productos**.

Si un producto tiene la etiqueta **"libre de gluten" pero contiene almidón de trigo modificado o cebada**, significa que ha sido **sometido a pruebas para asegurar que tiene menos de 20 ppm (partes por millón) de gluten**, que es el límite aceptado en la certificación sin gluten.

## Limpieza de utensilios y superficies

Antes de cocinar, **asegúrate de que todos los utensilios que vas a usar hayan sido lavados completamente** para evitar cualquier contaminación cruzada.

El lavavajillas es una buena opción para limpiar utensilios, pero si los lavas a mano, usa una esponja o trapo exclusivo para evitar residuos de gluten.

# Claves y Etiquetas

Como recordatorio para quienes aún lo dudan: todo en este **libro es 100% libre de gluten** y apto para cocinar en freidora de aire.

Pero además de ser sin gluten, quiero que mis recetas sean accesibles para la mayor cantidad de personas posible. Por eso, todas mis recetas llevan etiquetas que indican si son:

- ✓ Sin lácteos
- ✓ Sin lactosa
- ✓ Baja en lactosa
- ✓ Bajas en FODMAP
- ✓ Vegetarianas
- ✓ Veganas

Si una receta no es apta de forma natural para algún requerimiento dietético, las etiquetas incluyen sugerencias simples para adaptarla.

Aquí tienes un desglose de las etiquetas que uso y lo que significan:

## SIN LÁCTEOS

Esto indica que la receta no contiene ningún producto lácteo. **Todos los ingredientes usados deben ser 100% libres de lácteos**.

## SIN LACTOSA

Esto significa que la receta no contiene lactosa, pero sí puede contener productos lácteos modificados, como la leche deslactosada. **Es apto para personas con intolerancia a la lactosa, pero no para quienes siguen una dieta libre de lácteos estricta**.

## BAJA EN LACTOSA

Algunos ingredientes como la mantequilla y ciertos quesos curados (cheddar, mozzarella) tienen un contenido muy bajo de lactosa y pueden ser bien tolerados por la mayoría de las personas con intolerancia.

Si una receta contiene ingredientes naturalmente bajos en lactosa, se etiquetará como **baja en lactosa**.

## BAJA EN FODMAP

Las dietas **bajas en FODMAP** están diseñadas para personas con **síndrome de intestino irritable (SII)** y otros problemas digestivos.

Si una receta está etiquetada como baja en FODMAP, significa que **cada porción cumple con los estándares de la dieta FODMAP**.

 **Dato curioso:** En este libro, cuando menciono "cebollín", me refiero solo a la parte verde, ya que la parte blanca es alta en FODMAP.

## VEGETARIANA

Esto indica que la receta no contiene carne ni pescado.

Siempre que sea posible, incluyo alternativas vegetarianas en las recetas para que sean accesibles para todos.

## VEGANA

Esto indica que la receta no contiene ningún **ingrediente de origen animal**.

Si una receta no es vegana de inicio, incluiré notas con sugerencias para hacer sustituciones simples y adaptarla.



# Esenciales

Bienvenida a este capítulo que te asegura que, incluso si solo usas tu freidora de aire para estas recetas y nada más, **seguirás aprovechándola al máximo.**

Por supuesto, todas estas recetas **son favoritas de la familia, fáciles y perfectas para principiantes**, por lo que cualquier persona que sea nueva en la freidora de aire debería probarlas ¡lo antes posible!

Estas recetas **son sencillas pero versátiles**, y pueden servirse con casi cualquier cosa o personalizarse con diferentes ingredientes. **Si eres como yo, volverás a ellas una y otra vez.**

Así que, ya sea que estés buscando **por dónde empezar con tu freidora de aire** o simplemente quieras inspiración para incorporarla en tu cocina del día a día, **este capítulo es para ti.**



# PAPAS FRITAS EN FREIDORA DE AIRE 2.0

**Porciones:** 2-3

**Preparación:** 5 minutos • **Cocción:** 15 minutos

- 3 papas medianas (600 g en total), cortadas en tiras de 1 cm de grosor (con o sin cáscara).
- 3 cucharadas de aceite vegetal o de oliva.
- 1 cucharadita de sal.
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de pimienta negra molida.
- 2 cucharadas de harina sin gluten o fécula de maíz.

No hay duda de que las papas fritas congeladas del supermercado quedan espectaculares en la freidora de aire, pero hacerlas en casa es mucho más económico y fácil de personalizar.

💡 El secreto para que queden crujientes:

- No las amontones en la canasta.
- Mézclalas bien con aceite y harina antes de freírlas.
- Sacude la canasta con frecuencia durante la cocción.

## Instrucciones

**Precalienta** la freidora de aire a **200°C**. En un tazón mediano, mezcla las papas con **aceite, sal y pimienta** hasta que estén bien cubiertas. Luego, agrega la harina y revuelve hasta que desaparezca.

**Coloca las papas en la canasta** y fríe por **15-20 minutos**, volteándolas a la mitad del tiempo.

💡 Si tu freidora de aire es pequeña, **sacude la canasta** y **revuelve las papas 3-4 veces** para que queden doradas de manera uniforme. Si están muy amontonadas, tardarán más de **15 minutos** en cocinarse.

Sirve con tus platillos favoritos, como pollo rostizado (página 32), pescado empanizado (página 46) o pollo crujiente estilo parmesano (página 34). También puedes usarlas en recetas de **papas fritas estilo comida china** (página 70).

💡 **TIP:**

Si quieres que queden aún más crujientes, **congélalas después de mezclarlas con el aceite y la harina**. Así estarán listas para freír directamente desde el congelador cuando las necesites.





# PAPAS FRITAS DE CAMOTE EN FREIDORA DE AIRE

**Porciones:** 2-3

**Preparación:** 2 minutos • **Cocción:** 18 minutos

- 2 camotes medianos-grandes (**700 g en total**), pelados y cortados en tiras de 1 cm de grosor.
- 3 cucharadas de aceite vegetal o de oliva, más extra para rociar.
- 1 cucharadita de paprika ahumada.
- 1 cucharadita de sal.
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de pimienta negra molida.
- 3 cucharadas de harina sin gluten o fécula de maíz.

## Instrucciones

**Coloca los camotes en un tazón** y mézclalos con el aceite, paprika, sal y pimienta hasta que estén bien cubiertos. Luego, **agrega la harina** y mezcla nuevamente.

**Precalienta la freidora de aire a 200°C** y engrasa ligeramente la base con aceite en spray.

**Acomoda las tiras de camote en la canasta** asegurándote de que se toquen lo menos posible. Rocía con un poco más de aceite en spray y **frie de 18 a 20 minutos**, volteándolas a la mitad del tiempo. **Si hay muchas apiladas, sacude la canasta 3-4 veces** para una cocción uniforme.

**Sirve con tus platillos favoritos, como pollo rostizado** (página 32), pescado empanizado (página 46), pollo crujiente (página 44) o pollo estilo parmesano (página 34).

### TIP:

Cuanto más separadas estén las tiras de camote en la canasta, **más crujientes quedarán**. Si tu freidora tiene **dos compartimentos**, es recomendable dividirlas entre ambos para mejores resultados.





# "Papas Asadas" en la Freidora de Aire

**Porciones:** 4-5

**Preparación:** 15 minutos

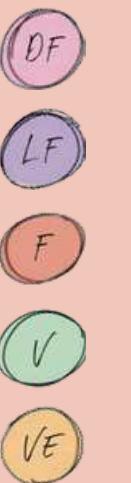
**Cocción:** 20 minutos

• 1 kg de papas tipo Maris Piper, peladas y cortadas en trozos de 2.5 cm

• Aceite vegetal en spray para engrasar

Tal vez viste un video que subí hace poco en Instagram y TikTok donde probé dos formas de preparar papas asadas en la freidora de aire. En el primer método, las cocí un poco antes de freírlas, y en el segundo, las puse directo en la freidora después de cortarlas. Al final descubrí que precocerlas y agitarlas da un resultado tan delicioso como hornearlas, quedan con ese exterior crujiente y el centro suave! Ese es justo el método que te voy a compartir hoy. Si quieras probar ambos, adelante. Solo asegúrate de dejar las papas medio cocidas unos minutos más en la freidora para que queden bien hechas por dentro.

1. Pon a hervir agua con sal en una olla grande. Cuando esté burbujeando, añade las papas. Déjalas cocer por unos 10 minutos, contando desde que el agua vuelve a hervir. Deben quedar suaves por fuera pero aún firmes por dentro.
2. Escurre las papas y regrésalas a la olla. Agita bien la olla (con cuidado) para que las papas se sacudan un poco y se les haga una textura áspera por fuera. Esto ayuda a que queden super crujientes al cocinarlas.
3. Precalienta la freidora de aire a 200°C. Rocía bien la canasta o la rejilla con aceite en spray.
4. Coloca las papas en la canasta en una sola capa, sin amontonarlas. Es probable que necesites cocinarlas en tandas para que queden bien doradas. Rocíalas con aceite y cocínalas por 20 minutos, dándoles la vuelta al menos una vez a la mitad del tiempo.
5. Sírvelas como guarnición de un plato fuerte, como mi pollo entero al estilo rostizado (página 32), el clásico "toad in the hole" (página 39), carne de cerdo crujiente (página 38) o junto con puddings tipo Yorkshire (página 66) y un buen gravy sin gluten.



# Papas al Horno Estilo Jacket

**Serves** 2

**Takes** 25 minutes

The key to the crispiest jacket potatoes with an ultra-fluffy middle? The air fryer and the microwave! The microwave ensures they're perfectly done and fluffy in the middle (there's not much worse than a jacket potato that's undercooked in the middle) and the air fryer gives the skin a perfectly crisp crunch. These jacket potatoes have become a staple in our house whenever I don't feel like cooking.

**1** Pierce the potatoes all over with a fork, wrap in kitchen paper, place onto a plate and into the microwave for 10 minutes (900W), turning over halfway. Once done, you should be able to easily pierce them with a skewer all the way through without resistance. Discard the kitchen paper.

**2** Heat or preheat the air fryer to 200C.

**3** Brush or spray each potato in olive oil on all sides and sprinkle with a little flaky sea salt. Place into the air fryer basket and air fry for 15 minutes until golden and crisp, turning them over half way through.

**4** Enjoy with the toppings of your choice and a side salad.

**TIP** Potato size matters! If you're using particularly huge baking potatoes they'll likely take a few minutes longer in the microwave and air fryer and vice-versa for smaller potatoes.



DF

use a smoked dairy-free cheese that melts well and dairy-free 'buttery' margarine

LL

F

V

VE

see dairy-free advice and use vegan-friendly mayo

- 2 tsp 'buttery' margarine, for spreading
- 1½ tsp mayonnaise
- 2 slices of gluten-free white bread
- 2 square slices of emmental cheese
- 1 tsp fresh chives, finely chopped

# Sándwich de Queso en 10 Minutos

## Preparación:

1. Unta la margarina en ambas rebanadas de pan. Voltea y unta mayonesa solo por uno de los lados.
2. Precalienta la freidora de aire a 200°C.
3. Coloca una rebanada de pan en la freidora con el lado de la mayonesa hacia abajo. Añade el queso y espolvorea el cebollín. Cubre con la otra rebanada de pan (mayonesa hacia arriba) y cocina por 7 minutos, volteando a la mitad, o hasta que el pan esté doradito y crujiente por fuera.

## TIP:

Desde que tengo freidora de aire, dejé de usar mi viejo tostador de sándwiches que me acompañó por 20 años. ¡El resultado con la airfryer es aún mejor! El pan queda más crujiente por fuera, el queso se derrite delicioso y lo mejor: ¡casi no se ensucia nada! Usar mayonesa por fuera del pan fue nuevo para mí, pero créeme: hace que quede super dorado y crujiente (¡solo pon una capa delgada, porque si no, el pan puede quedar aguado!).

Este sándwich es como un lienzo en blanco. Puedes agregarle lo que más te guste: jamón, atún, champiñones al aire, pesto o lo que tengas a la mano.



use a thick dairy-free yoghurt



use lactose-free Greek yoghurt



use lactose-free Greek yoghurt



V

use a thick dairy-free yoghurt

- 200g gluten-free self-raising flour
- 100g Greek yoghurt (or thick natural yoghurt)
- 70ml water
- 1 tbsp dried mixed herbs (optional)
- 1 tsp salt
- vegetable oil in a spray bottle, for greasing

# Pan Plano en Freidora de Aire

Rinde: 4 piezas

Listo en: 15 minutos

¡Te presento la versión mejorada de mi pan plano sin gluten! Usar yogur griego y agregar un poco de agua no solo hace la receta más económica, sino que también da como resultado un pan más ligero, crujiente y con ese toque panoso que tanto nos gusta.

¡Son perfectos para acompañar una comida, recoger esa salsa deliciosa o rellenarlos con lo que tengas a la mano para un lunch rápido!

Un tip importante: necesitas rociarlos con aceite por ambos lados o se pueden resecer y agrietar por fuera. En la foto aparecen fritos en sartén porque no tenía una foto lista de la versión en airfryer, ¡pero preferí ponerte algo útil que dejar una hoja en blanco!

1. En un tazón grande, mezcla la harina, el yogur griego (dale una buena batida antes de usarlo), el agua, hierbas secas si vas a usarlas, y la sal. Revuelve muy bien con una espátula para que no queden grumos de harina con yogur. Cuando empiece a unirse, usa tus manos para formar una bolita ligeramente pegajosa.
  2. Amasa brevemente en el mismo tazón hasta que la masa esté suave, uniforme y ya no se te pegue en las manos.  
¿Muy pegajosa? Añade un poquito más de harina.  
¿Muy seca? Ponle un chorrito más de agua.
  3. Pasa la masa a una hoja de papel para hornear ligeramente enharinada. Divide la masa en 4 porciones iguales.
  4. Enharina un rodillo y estira una porción de masa en forma de pan plano, de aproximadamente 1 mm de grosor. Asegúrate de que quede parejita (ni muy gruesa ni muy delgada en partes). Re-enharina el rodillo si es necesario para que no se pegue.
  5. Con unas tijeras afiladas, recorta el exceso de papel alrededor del pan, dejando máximo 1 cm. Repite con las otras 3 porciones. Rocía cada una con un poquito de aceite en spray por encima.
  6. Calienta (o precalienta) la freidora de aire a 200 °C.
  7. Coloca uno o varios panes planos en la canasta (los que quepan cómodamente) y cocina por 6–7 minutos, hasta que estén doraditos y crujientes por arriba, volteándolos a la mitad del tiempo y rociándolos de nuevo con un poquito de aceite. Repite con los demás.
- Sírvelos como acompañamiento para limpiar la salsa del plato orellénalos y dóbllalos para un lunch práctico y rápido.



# favoritos para la semana

Así como el capítulo de básicos me permitió compartir algunas de mis recetas favoritas para usar la airfryer, este capítulo no es diferente. Sin embargo, este capítulo busca mostrarte cómo puedes cocinar casi cualquier cosa en una airfryer, a pesar de las variaciones en tamaños, formas y consistencias de una receta a otra.

Aprenderás todo sobre cómo preparar un pollo crujiente y dar vida a un filete de pollo con una capa crujiente, justo para freírlo perfectamente en la airfryer, con ese sabor que se derrite en la boca. ¡Y también cómo hacer un salmón crujiente o hasta preparar un pastel de pasta en la airfryer (¡sí, es posible!) y cómo manejarlo para que quede doradito!

En resumen, una vez que domines este capítulo, estarás lista para enfrentarte a cualquier receta, ¡especialmente al resto de este libro!



DF

LF

F

# POLLO ENTERO ESTILO ASADO

Rinde: 4-5 porciones

Tiempo: 1 hora

- 1 pollo entero mediano (aproximadamente 1.6 kg)
- 2 hojas de laurel secas (opcional)
- 1 limón, cortado a la mitad (opcional)

**Para el adobo:**

- 4 cucharaditas de aceite de oliva con infusión de ajo
- 2 cucharaditas de páprika ahumada
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de tomillo seco
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de orégano seco
- 1 cucharadita de sal
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de pimienta negra molida

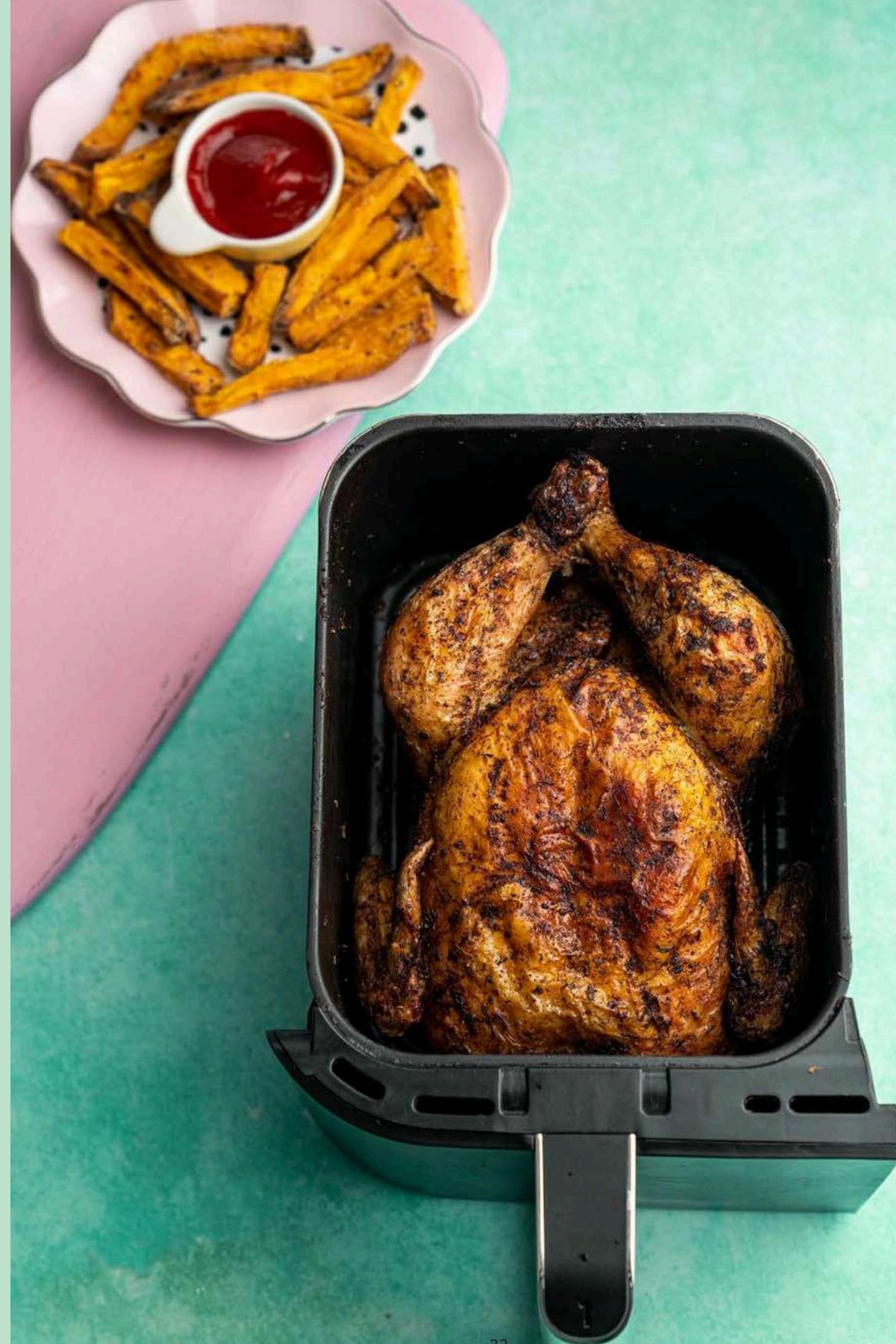
**CONSEJO:** Voltear un pollo entero caliente en una airfryer muy pequeña puede ser un poco complicado. ¡Yo suelo usar unas pinzas grandes de carne (como las que usarías para un pavo)! La clave está en ayudar a que la cavidad del pollo se cocine bien, levantar con cuidado, sacarlo y luego volver a colocarlo.

**CONSEJO:** Voltear un pollo entero dentro de una airfryer muy caliente puede ser complicado. ¡Yo suelo usar unas pinzas grandes de cocina! La clave está en ayudar a que la cavidad del pollo se cocine e impregnar el interior, levantar por las patas y volver a colocarlo dentro.

No estoy segura de que pueda superar el pollo asado en el horno, pero estoy convencida de que este pollo entero en la airfryer es lo mejor para freír un pollo entero y que quede jugoso. Es ideal para airfryers de 4.7 litros o más grandes, ya que un pollo mediano entero sin problemas, pero puede ser un poco más complicado con un pollo más pequeño.

**Instrucciones:**

1. Comienza preparando el pollo: unas 1-2 horas antes de cocinarlo, sácalo del refrigerador y déjalo a temperatura ambiente para que se atempere.
2. Seca el pollo con papel absorbente. Coloca las hojas de laurel y las mitades de limón dentro de la cavidad del pollo, une las patas con un cordel para que el pollo se cocine uniformemente en la airfryer y quede bien jugoso.
3. Mezcla los ingredientes del adobo en un tazón pequeño y luego unta el pollo con esta mezcla, reservando un poco del adobo para después.
4. Calienta o precalienta la airfryer a 190°C.
5. Coloca el pollo dentro de la canasta de la airfryer boca abajo y unta con el adobo, luego fríe al aire durante 30 minutos.
6. Voltea el pollo, unta con el resto del adobo y fríe al aire por otros 25-30 minutos. El pollo debe estar crujiente por fuera, bien cocido por dentro, pero jugoso, y con un termómetro digital debe registrar 74°C. Pollos más grandes (de más de 1.6 kg) pueden necesitar 5-10 minutos más, según qué tan dorado te guste. Si está muy oscuro, cubrelo con papel aluminio.
7. Retira el pollo de la airfryer, transfírelo a una tabla de madera grande y deja reposar por 5-10 minutos antes de cortarlo. Algunos jugos podrían salir del pollo durante este periodo, ¡es normal!
8. Sirve con tu acompañamiento favorito: yo recomiendo unas papas asadas (página 20), unas verduras asadas o unas zanahorias glaseadas (página 24). Siquieres, guarda las sobras bien tapadas en el refrigerador para usarlas en futuros platillos o sándwiches





DF Usa un queso sin lácteos rallado que se derrita bien, en lugar del parmesano y la mozzarella



Uso 250 g de tofu extra firme en lugar del pollo (cortalo en tiras largas y anchas) y un granulado de soya apto para veganos en lugar del parmesano

#### Para el pollo:

- 2 filetes de pechuga de pollo, sin piel ni hueso
- 3 cucharaditas de harina sin gluten o harina de maíz
- 1 cucharadita de sal
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de pimienta blanca o negra
- 1 huevo grande
- 50 g de pan molido sin gluten
- 40 g de parmesano rallado, más extra para terminar
- Aceite vegetal en un frasco con atomizador, para engrasar

#### Para la salsa:

- 1 cucharadita de aceite con infusión de ajo
- 100 ml de salsa de tomate
- 1 cucharadita de hierbas secas mixtas
- Una pizca de sal y pimienta negra molida
- $\frac{1}{2}$  bola de mozzarella (125 g), en rebanadas delgadas
- 5-6 hojas de albahaca, picadas grueso

**CONSEJO:** Guarda la salsa de tomate sobrante para mis pizzas en airfryer (página 56) o mi pastel de pasta (página 36), o úsala en lugar de jitomates picados en tus platillos de pasta favoritos.

# POLLO CRUJIENTE CON PARMESANO

Rinde: 2 porciones

Tiempo: 20 minutos

Piensa en un pollo tierno, cubierto con una capa crujiente de pan molido con queso, coronado con mi salsa fácil de pizza y mucho pan molido dorado, servido en una airfryer y logrando esa textura que parece recién horneada. El resultado es un filete de pollo jugoso y crujiente, como en la foto: ¡es tan absolutamente delicioso! Afortunadamente, butterflying asegura que todo se cocine de manera uniforme y rápida, y esa es una gran razón por la que te doy este consejo.

1. Prepara los filetes de pollo abriéndolos con cuidado usando un cuchillo afilado. Cortalos por la mitad a lo largo (si no estás familiarizada con esta técnica, busca "how to butterfly a chicken breast" online); une las dos mitades de cada filete con un clip y aplástalas con un rodillo o un mazo hasta que queden planas. Esto asegura que el pollo se cocine uniformemente y que la capa crujiente se forme rápido.
2. Extiende la harina, la sal y la pimienta en un plato grande de cena, asegurándote de mezclar bien. En otro plato grande, bate el huevo con un tenedor. En un tercer plato, mezcla el pan molido y el parmesano.
3. Pasa cada filete por la harina (sacude el exceso), luego por el huevo hasta que quede bien cubierto. Finalmente, pásalo por la mezcla de pan molido, asegurándote de cubrir ambos lados uniformemente y presionando un poco para compactar.
4. Calienta o prepara la canasta o bandeja de la airfryer rociándola con un poco de aceite.
5. Coloca los filetes preparados en la canasta de la airfryer y rocía con un poco más de aceite para que queden crujientes y dorados. Cocina por 6 minutos, luego dale la vuelta y cocina 6 minutos más hasta que el pan molido esté dorado y crujiente. Mientras, mezcla los ingredientes de la salsa.
6. A continuación, cubre cada filete de pollo con cucharadas de la salsa de tomate, seguido de rebanadas de mozzarella y albahaca picada. Cocina en la airfryer por 6 minutos más o hasta que el queso esté dorado en algunos puntos.
7. Sirve con papas fritas sin gluten (ve la receta final "do" en la página 15) o una ensalada de acompañamiento.





DF

Usa un queso sin lácteos rallado que se derrita bien

LL

Cambia el pollo por 1 calabacita grande, cortada en rodajas de  $\frac{1}{2}$  cm de grosor

V

Combina las recomendaciones sin lácteos y vegetarianas

VE

- 200 g de pasta sin gluten tipo fusilli o penne, cocida según las instrucciones del paquete y escurrida
- Aceite vegetal en un frasco con atomizador, para engrasar
- 250 g de pechugas de pollo, sin piel ni hueso, cortadas en trozos de 2 cm
- 1 pimiento rojo, cortado en tiras delgadas
- 400 ml de salsa de tomate
- 2 cucharaditas de aceite con infusión de ajo, más un poco para rociar el pollo y el pimiento
- 1 cucharadita de hierbas secas mixtas
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal, más un poco extra para el pollo
- 1 cucharadita de pimienta negra molida
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de hojuelas de chile
- Una buena cantidad de mozzarella rallada

# PASTA ARRABBIATA AL HORNO

Rinde: 2 porciones

Tiempo: 25 minutos

Esto definitivamente vale la pena, ya que es ideal para usar las dos bandejas de la airfryer al mismo tiempo y sin ensuciar tanto. Aunque puede parecer complicado cocinar la pasta primero, una vez que lo hagas, será muy simple cocinar todo en las bandejas de la airfryer al mismo tiempo: el pollo, la salsa y el pimiento en una bandeja, y la pasta en la otra. Una vez que tengas las dos bandejas cocinando, simplemente sigue las instrucciones y los tiempos para la pasta y la salsa.

1. Prepara la pasta seca según las instrucciones del paquete, escurre y reserva.
2. Saca la canasta o bandeja de la airfryer y calienta o precalienta ambas a 200°C.
3. Agrega el pollo y el pimiento a la primera bandeja (o la bandeja crujiente), sazona con un poco de sal y rocía con el aceite con infusión de ajo. En la segunda bandeja, coloca la pasta cocida, la salsa de tomate, las hierbas secas mixtas, sal, pimienta, hojuelas de chile, y mezcla bien para que todo quede bien integrado.
4. Coloca ambas bandejas en la airfryer. Cocina el pollo y el pimiento hasta que estén ligeramente dorados y el pollo esté cocido; cocina la pasta hasta que esté ligeramente dorada. Cocina por 10 minutos, luego mezcla todo, asegúrandote de que la pasta quede ligeramente crujiente en algunos puntos y espera a que el pollo y el pimiento estén bien cocidos.
5. Una vez que ambas bandejas estén listas, mezcla todo bien, cubre con la mozzarella rallada y regresa a la airfryer por 3-4 minutos más o hasta que la mozzarella esté derretida y dorada.

CONSEJO: La pasta sin gluten puede romperse fácilmente al revolverla en la airfryer. Para evitar esto, usa una pasta que no sea tan frágil, como la pasta integral sin gluten, que no es tan delicada.



# CERDO ASADO CON CHICHARRÓN

**Rinde:** 4-5 porciones

**Preparación:** 5 minutos + **Cocción:** 1 hora

- 1.5 kg de lomo de cerdo deshuesado, sin pellejo
- 2 cucharaditas de sal
- 1 cucharadita de semillas de mostaza
- 1 cucharadita de pimienta negra molida
- 2 cucharadas de aceite con infusión de ajo
- Salsa de manzana, para servir

Esta receta es mucho más fácil de lo que parece si tienes una airfryer con capacidad para este corte. ¡Honestamente, nunca había logrado un chicharrón tan crujiente con tan poco esfuerzo! Imagina un cerdo asado jugoso con esa piel crujiente tan deliciosa que hace que cualquier comida sea especial. Cuando preparas esta receta, asegúrate de comprar suficiente piel de cerdo y sigue las instrucciones para que quede perfecto.

- Retira cualquier hilo o cuerda del lomo de cerdo y sécalo bien con papel de cocina. Haz cortes en forma de cruz en la piel con un cuchillo afilado. Asegúrate de no cortar demasiado profundo.
- Mezcla la sal, las semillas de mostaza y la pimienta (usa toda la mezcla y frota bien en la piel y la carne del cerdo con las manos).
- Calienta la airfryer a 180°C. Coloca el cerdo en la airfryer con la piel hacia arriba.
- Deja reposar sobre una tabla de madera por 10 minutos antes de cortar. Sirve con papas asadas en airfryer y verduras (página 24) o puré sin gluten. ¡Es probable que tengas que voltear el cerdo para cortar si el chicharrón está muy crujiente!

Usa leche sin lácteos

Usa leche sin lactosa

Usa leche sin lactosa y salchichas aptas para FODMAP

Usa salchichas vegetarianas sin gluten

# TOAD IN THE HOLE EN AIRFRYER

**Rinde:** 2 porciones individuales

**Tiempo:** 25 minutos

Para esta versión en airfryer de un clásico inglés, necesitarás dos contenedores (o puedes usar dos moldes de silicona para airfryer que quepan en tu airfryer) y asegurarte de que cada uno sea lo suficientemente pequeño para que quepa en tu airfryer. Lo más importante es que el contenedor encaje perfectamente.

- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 huevos grandes
- 70 g de maicena (almidón de maíz)
- 100 ml de leche sin lactosa
- 6 salchichas de cerdo sin gluten

- calienta o precalienta la airfryer a 180°C.
- Coloca una cucharadita de aceite en el fondo de cada contenedor y coloca las salchichas. Cocina en la airfryer por 5-7 minutos hasta que empiecen a dorarse.
- Mientras tanto, prepara la mezcla batiendo los huevos y la maicena juntos en un recipiente, luego agrega gradualmente la leche, batiendo bien.
- Divide la mezcla a la mitad en cada contenedor, que debe estar supercaliente, y sazona con sal y pimienta. Cocina en la airfryer por 12 minutos o hasta que la mezcla suba y se dore. Revisa para asegurarte de que esté cocida, girándola si es necesario durante los últimos 2 minutos.
- Cuando estén listas, las salchichas deben estar doradas y la mezcla debe estar esponjosa y crujiente. Sirve con papas asadas en airfryer y verduras (página 24), o con un poco de gravy sin gluten.

DF

LF

F

Usa aceite con infusión de ajo en lugar de pasta de ajo y miel de maple en lugar de miel

# SALMÓN PEGAJOSO CON MIEL Y AJO

Rinde: 2 porciones

Preparación: 5 minutos + Cocción: 10 minutos

- Una pizca de hojuelas de chile
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de pasta de ajo o 1 cucharadita de aceite con infusión de ajo
- 1 cucharadita de salsa de soya sin gluten
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de vinagre de arroz
- 1 cucharadita de miel
- 2 cucharaditas de maicena
- Aceite vegetal en un frasco con atomizador, para engrasar
- 2 filetes de salmón, con piel

No debería ser posible preparar algo tan bueno en solo 15 minutos... ¡pero aquí estamos! Este salmón pegajoso queda perfecto, con una textura crujiente por fuera y un centro que se derrite en la boca. No es ninguna sorpresa, pero no he cocinado salmón en el horno desde que tengo mi airfryer.

- En un tazón pequeño, mezcla las hojuelas de chile, la pasta de ajo o el aceite con infusión de ajo, la salsa de soya, el vinagre de arroz, la miel y la maicena.
  - Calienta o precalienta la airfryer a 200°C. Rocía la canasta de la airfryer con un poco de aceite.
1. Unta la parte superior de los filetes de salmón generosamente con la marinada (deja un poco para después) y colócalos en la airfryer con la piel hacia abajo. Cocina por 10-11 minutos. Después de 5 minutos, unta nuevamente con la marinada restante. El salmón debe quedar pegajoso y ligeramente dorado por fuera.
- Sirve con arroz frito con huevo (página 67) y las verduras de tu elección.





# fakeaways

Pedir comida para llevar a veces puede sentirse más estresante que útil o conveniente (especialmente, un sentimiento común cuando estás buscando opciones sin gluten). Pero no te preocupes, tengo una solución: recrear esas salchichas separadas, salsas dulces y agrias (página 48) y salsas katsus (página 50) desde cero en casa. La airfryer te ayuda a cubrir todo el proceso desde el inicio. Lo mejor de todo es que la airfryer es la forma más rápida de lograr ese toque dorado, ofreciendo un acabado falso que, con un poco de moderación, hace que valga la pena esperar. Piensa en pescado crujiente o fajitas de pollo que parecen haber sido recién salidas de la parrilla, o como si la pizza acabara de salir del horno. ¡Es como un pedacito de cielo y más!

DF

LF

F

Sirve con frijoles horneados bajos en FODMAP

# AFC (POLLO FRITO EN AIRFRYER)

**Rinde:** 4 (10 alitas)

**Tiempo:** 30 minutos

Aunque el nombre de esta receta suena como el inicio de un equipo de fútbol, este pollo frito en airfryer no te decepcionará. Te va a encantar esa textura crujiente por fuera y jugosa por dentro, con un toque especial de hierbas y especias que lo hacen irresistible. ¡Es super fácil de preparar y te aseguro que quedará perfecto con mi truco de batir bien la mezcla! Vamos paso a paso:

1. En un tazón grande, combina los ingredientes para el recubrimiento y mezcla bien.
2. Bate los huevos en un tazón pequeño. Extiende la harina en un plato grande. Pasa las alitas por la harina, luego por el huevo batido y finalmente por el recubrimiento, asegurándote de cubrirlas bien y presionando suavemente para que quede parejo.
3. Calienta o precalienta la airfryer a 200°C. Rocía la canasta o la bandeja crujiente con un poco de aceite. Si tienes dos bandejas, úsalas para que no tengas que trabajar en lotes.
4. Coloca tantas alitas como quepan cómodamente en la canasta sin amontonarlas. Cocina por 15-16 minutos, volteándolas a la mitad del tiempo y rociándolas con un poco más de aceite para que queden doradas y crujientes.
5. Sirve con papas fritas en airfryer (página 20) o puré de papas, frijoles horneados (página 75) y una ensaladita de tu gusto.

**TIP:** Si prefieres pollo sin hueso, usa muslos o tiras de pechuga sin hueso y sigue la receta normal. Aunque requiere un poco más de trabajo, solo necesitarás cocinarlos unos minutos extra.



# PESCADO REBOZADO CON HOJUELAS DE MAÍZ Y PAPAS EN AIRFRYER

DF

LF

F

Usa chícharos en lata (escurridos) en lugar de puré de chícharos en lata y machácalos tú misma. Sirve no más de 45 g de chícharos en lata por persona.

- 1 porción de papas para airfryer (página 20), picadas y listas para freír.
- Aceite vegetal en un atomizador, para engrasar.
- 4 cucharadas de harina sin gluten o maicena.
- 1 cucharadita de sal.
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de pimienta negra o blanca.
- 1 huevo grande.
- 65 g de hojuelas de maíz sin gluten.
- 2 filetes de bacalao o basa, sin piel ni espinas.
- Kétchup de tomate, salsa tártrara y vinagre (asegúrate de que sean sin gluten), para servir.
- 400 g de lata de puré de chícharos, calentado según las instrucciones de la etiqueta, para servir.

Rinde para 2 personas

Toma 20 minutos (freidora de aire de doble canasta) 0  
30 minutos (freidora de aire de una sola canasta)

**He probado un montón de rebozados diferentes para el pescado frito en mi airfryer a lo largo de los años y, sin duda, el de hojuelas de maíz se lleva el premio al mejor acabado: ¡es súper crujiente y comparable al pescado frito tradicional! Además, como las hojuelas de maíz ya son bien crujientes, no necesitas usar tanto aceite para que queden perfectas. Aunque el bacalao es una opción clásica, yo prefiero usar basa porque es más barata y rinde igual de bien. ¡Esto hace que tu pescado con papas sea la manera más económica y deliciosa de prepararlo en la airfryer!**

- Calienta o precalienta la freidora de aire a 200°C.
- Prepara las papas según la página 20. Si tu airfryer tiene una sola canasta/compartimento para cocinar, una vez que las papas estén listas, retíralas (mantenlas calientitas) hasta que el pescado esté cocido. Si tu airfryer tiene dos canastas, engrasa generosamente la base de la segunda canasta o charola rociándola con aceite, lista para el pescado.
- En un plato grande, esparce la harina, la sal y la pimienta, y mezcla bien. En un tazón mediano, bate el huevo con un tenedor. En otro tazón grande, machaca las hojuelas de maíz con las manos hasta triturarlas o mételas en una bolsa con cierre y pásales un rodillo, luego pásalas al tazón grande. ¡Asegúrate de que no queden hojuelas enteras porque no se pegarán bien al pescado!
- Pasa los filetes de pescado por la harina hasta que queden bien cubiertos por ambos lados, luego sumérgetelos en el huevo hasta que estén bien empapados. Finalmente, pásalos por las hojuelas de maíz, asegurándote de cubrir ambos lados, presionando suavemente para que las hojuelas se peguen bien al pescado.
- Si tienes una airfryer de una sola canasta, una vez que las papas estén listas, agrega el pescado rebozado a la airfryer. Si tienes una de doble canasta, coloca los filetes rebozados en la segunda canasta. Rocía ambos (papas y pescado) con un poco de aceite y cocina en la airfryer de 8 a 10 minutos (no necesitas voltearlos).
- Cuando el pescado y las papas estén listos, sírvelos con el acompañamiento.



# EL CRUJIENTE POLLO O CERDO AGRIDULCE DE MARK

Rinde para 3-4 personas

Toma 25 minutos

Esta es una versión al estilo cantonés del "cerdo agridulce" de Mark, ¡hecha en airfryer! Aunque el cerdo o pollo no se fríe en aceite como en la receta tradicional, te prometo que queda igual de crujiente y sabroso sin todo ese aceite. ¡Con un rebozado ligero y esponjoso, este platillo te va a encantar!

- en un tazón mediano, casca los huevos y bate con un tenedor, luego agrega la maicena o almidón de papa, el polvo para hornear, la pimienta blanca y la sal, y mezcla bien. En otro tazón grande, mezcla bien.
- Coloca los trozos de pollo o cerdo hasta que estén bien cubiertos con la mezcla de huevo y maicena, y pásalos con cuidado al tazón con harina, asegurándote de cubrirlos bien. Pasa de nuevo los trozos al tazón con huevo y repite con la otra mitad del pollo o cerdo, luego colócalos en un plato.
- Calienta o precalienta la freidora de aire a 200°C. Engrasa bien la base de la canasta o charola de la airfryer rociándola con aceite.
- Coloca el pollo o cerdo rebozado en la canasta de la airfryer, asegurándote de que los trozos no se toquen entre sí y queden bien distribuidos. Rocía con aceite y cocina de 8 a 10 minutos. Las piezas deben quedar doradas y crujientes; si no, rocía con un poco más de aceite y cocina de 2 a 3 minutos más. Mantén el pollo o cerdo caliente mientras cocinas el resto.
- Mientras tanto, prepara la salsa. En un tazón, mezcla el kétchup, la salsa de soya, el azúcar, el jengibre, el vinagre, el agua y la salsa Worcestershire, hasta que quede bien combinado.
- Calienta un wok grande a fuego medio-alto, agrega el aceite infusionado con ajo, y sofríe el pimiento rojo y la piña por 1 minuto. Agrega la salsa y cocina 2-3 minutos más, revolviendo. Agrega la maicena y mezcla rápidamente hasta que espese.
- Una vez que el pollo o cerdo esté listo, agrégalo a la salsa y revuelve bien para que se cubra por completo. Cocina 2-3 minutos hasta que la salsa se reduzca un poco y espese.
- Sirve el pollo o cerdo cubierto con la salsa, espolvorea con cebollín fresco y acompaña con arroz frito con huevo (página 67).

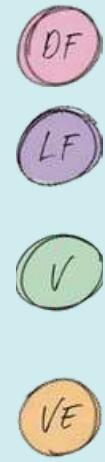
Para el rebozado:

- 2 huevos medianos
- 4 cucharadas de maicena o almidón de papa
- 1 cucharadita de polvo para hornear sin gluten
- ½ cucharadita de pimienta blanca molida
- 1 cucharadita de sal
- Aceite vegetal en atomizador, para engrasar
- 300 g de pechuga de pollo o lomo de cerdo, cortado en cubos de 1 pulgada

Para la salsa agridulce:

- 100 g de kétchup de tomate
- 1 cucharada de salsa de soya sin gluten
- 80 g de azúcar morena ligera o azúcar refinada
- 1 cucharadita de jengibre picado
- 2 cucharadas de vinagre de arroz blanco
- 230 ml de agua
- 2 cucharadas de salsa Worcestershire sin gluten (opcional)
- 2 cucharadas de aceite infusionado con ajo
- 1 pimiento rojo grande, cortado en cuadrados de 2 cm
- 150 g de trozos frescos o en lata de piña
- 1 cucharada de harina sin gluten o maicena
- Un puñado de cebollín fresco, picado

**TIP:** El rebozado crujiente del pollo o cerdo puede suavizarse un poco si lo dejas mucho tiempo. Si pasa, simplemente fríelo en la airfryer de 1 a 2 minutos para que recupere su crujiente antes de añadirlo a la salsa.



Usa 250 g de tofu extra firme (cortado en cubos de 1 pulgada) en lugar de pollo o cerdo, y usa salsa Worcestershire vegana, si la usas.

Revisa el consejo vegetariano y usa 80 ml de leche sin lácteos para cubrir el tofu en lugar de los huevos.

DF Cambia la salsa de queso para nachos por queso vegano rallado.

LL Cambia la salsa de queso para nachos por queso cheddar extra maduro rallado.

F Revisa el consejo para baja FODMAP y usa una salsa BBQ baja en FODMAP en lugar de la salsa BBQ regular.

VE Combina los consejos sin lácteos y vegetariano, y usa 80 ml de leche sin lácteos para cubrir el tofu en lugar de los huevos.

# TACOS CRUJIENTES DE POLLO O TOFU CON BBQ

Rinde para 2 personas

Toma 20 minutos

A mano alzada, esta es mi forma favorita de disfrutar tacos crujientes: un rebozado dorado con pollo tierno o tofu, bañado en salsa BBQ y acompañado de lechuga fresca, aguacate y un toque de queso para nachos. ¡Queda realmente crujiente en la airfryer, y los acompañamientos lo hacen aún más especial! Sigue estos pasos o adapta tu taco favorito con los toppings que más te gusten.

- En un tazón mediano, casca los huevos y bate con un tenedor, luego agrega la sal y la pimienta. En una bolsa con cierre, coloca las hojuelas de maíz y aplástalas con un rodillo hasta que queden molidas, pero no demasiado finas. En un plato grande, esparce la harina sin gluten o maicena, y en otro, esparce las hojuelas trituradas.
- Toma los trozos de pechuga de pollo o tofu y pásalos por la harina hasta que estén bien cubiertos. Luego, sumérgetelos en el huevo batido y rueda con cuidado en las hojuelas trituradas hasta que queden bien cubiertos.
- Calienta o precalienta la airfryer a 200°C. Engrasa ligeramente la base de la canasta o charola con un poco de aceite en atomizador.
- Coloca el pollo o tofu rebozado en la canasta de la airfryer, asegurándote de que los trozos no se toquen. Rocía con aceite y cocina de 8 a 10 minutos, volteándolos a la mitad y rociando con más aceite si es necesario, hasta que estén crujientes y dorados.
- Transfiere el pollo o tofu cocido a un tazón pequeño y agrega la salsa BBQ. Mezcla bien hasta que todo esté cubierto.
- Sirve en lechuga rallada, espolvorea con aguacate machacado y salsa de queso para nachos, y colócalos en tacos crujientes comprados o hechos en casa.



Usa curry en polvo y caldo aptos para FODMAP.



Usa 250 g de tofu extra firme (cortado en rebanadas largas y anchas) en lugar de pollo, y usa caldo vegetal o vegano sin gluten.



Sigue el consejo vegetariano y usa 40 ml de leche sin lácteos para cubrir el tofu en lugar de huevo.

# estuviera guiando con su pasión

**Rinde para 2 personas**

**Toma 20 minutos**

Aquí tienes otra receta clásica que apareció en mi primer libro, *How to Make Anything Gluten-free*, pero con algunos ajustes especiales para recrear el famoso curry katsu de pollo con un rebozado crujiente. Normalmente lo encuentras hecho con panko, pero aquí usamos hojuelas de maíz trituradas para que queden igual de crujientes sin gluten, y todo en la airfryer. ¡Te va a encantar!

1. Para la salsa katsu, calienta 2 cucharadas de aceite infusionado con ajo en una sartén grande a fuego medio. Sofríe las zanahorias picadas por 2-3 minutos hasta que estén blanditas. Agrega la harina y el curry en polvo, y cocina por 1 minuto.

2. Agrega el caldo de pollo, la salsa de soya y las hojas de laurel. Lleva a ebullición, baja el fuego y cocina a fuego lento por 20 minutos o hasta que la salsa espese. Retira la hoja de laurel, Tritura con una licuadora de mano y ajusta la consistencia con un poco más de caldo si es necesario. ¡Opcionalmente, puedes dejar las zanahorias enteras para darle más textura!

3. Mientras la salsa se cocina y espesa, prepara el pollo.

4. Para preparar las pechugas, ábrelas con cuidado usando un cuchillo afilado, sin cortarlas del todo por la mitad (¡asegúrate de no partirlas completamente!). Coloca las pechugas entre dos hojas de papel encerado y aplánalas con un rodillo hasta que queden de un grosor uniforme, de aproximadamente 1 cm.

5. En un tazón mediano, mezcla los huevos con un tenedor. En un plato grande, esparce la harina. En una bolsa con cierre, coloca las hojuelas de maíz y aplástalas con un rodillo hasta triturarlas, pero sin que queden demasiado finas. Asegúrate de que no queden enteras, o no se pegarán bien al pollo.

6. Pasa las pechugas preparadas por la harina hasta que estén bien cubiertas por ambos lados. Sumerge en el huevo batido y, finalmente, cúbrelas con las hojuelas trituradas, presionando suavemente para que se adhieran bien.

## Para la salsa katsu:

- 2 cucharadas de aceite infusionado con ajo
- 2 zanahorias, rebanadas finas
- 1½ cucharadita de harina sin gluten o maicena
- 3 cucharaditas de curry en polvo sin gluten
- 600 ml de caldo de pollo sin gluten
- 4 cucharaditas de salsa de soya sin gluten
- 2 hojas de laurel secas
- 1 cucharadita de garam masala

## Para el pollo:

- 2 filetes de pechuga de pollo, sin piel ni espinas
- 5 cucharadas de maicena
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra o blanca
- 1 huevo grande
- 80 g de hojuelas de maíz sin gluten
- Aceite vegetal en atomizador, para engrasar
- 1 puñado pequeño de cebollín fresco, picado finamente, para servir
- 2 pizcas de hojuelas de chile seco, para servir (opcional)

(Continúa en la siguiente página...)





**7** Calienta o precalienta la airfryer a 200°C. Engrasa ligeramente la base de la canasta o charola rociándola con un poco de aceite.

**8** Coloca el pollo preparado en la canasta de la airfryer y rocía con aceite, asegurándote de que los trozos estén separados para que no se peguen. Si tienes una airfryer de doble canasta, usa ambas si hay espacio; si no, cocina en tandas. Cocina de 11 a 12 minutos, volteándolos a la mitad y rociando con más aceite si es necesario, hasta que estén crujientes y dorados. Deja enfriar de 5 a 10 minutos antes de cortar, luego usa un cuchillo afilado para cortarlos en tiras de 1 cm.

**9** Sirve el pollo crujiente sobre arroz jazmín pegajoso junto con la salsa, y espolvorea con cebollín picado y hojuelas de chile seco, si lo deseas.

DF

LF

F

V

Usa un curry en polvo apto para FODMAP.

Sustituye el pollo y los camarones con 250 g de champiñones en rebanadas finas, añadiéndolos al cocinar el pimiento.

**Para la mezcla de condimentos:**

- 3 cucharaditas de salsa de soya sin gluten
- 1 cucharadita de curry en polvo suave
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de cúrcuma molida
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de pasta de jengibre
- 1 cucharadita de azúcar
- 2 cucharadas de aceite infusionado con ajo
- $\frac{1}{4}$  cucharadita de sal
- 2 huevos grandes
- 1 pimiento rojo o verde grande, cortado en tiras finas
- 1 pechuga de pollo, sin piel ni espinas, en rebanadas finas
- 1 cucharada de aceite infusionado con ajo
- 1 puñado grande de brotes de soya
- 300 g de fideos de arroz frescos
- 100 g de camarones cocidos
- 1 puñado de cebollín fresco o cebollas de cambray, picados finamente
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de hojuelas de chile seco, para servir

# SALTEADO DE FIDEOS ESTILO SINGAPUR

Rinde para 2-3 personas

Toma 20 minutos

Un salteado sin wok, ¿qué tal? Puede parecer una locura, pero te prometo que nadie notará la diferencia cuando pruebes este platillo hecho en la airfryer. Con camarones, pollo, brotes de soya y fideos de arroz, te sentirás como si cocinaras desde cero, aunque no lo sea del todo.

**1** Calienta o precalienta la airfryer a 200°C.

**2** Prepara la mezcla de condimentos mezclando todo en un tazón pequeño y déjala a un lado.

**3** Cassa cada huevo en dos ramequines resistentes al calor, bate y cocina en la airfryer de 6-7 minutos. Si tienes una airfryer con dos canastas, usa ambas; si no, hazlo por separado y combina después con el siguiente paso.

**4** Agrega las rebanadas de pimiento y el aceite infusionado con ajo a la canasta de la airfryer o charola de crujiente, y cocina hasta que el pimiento esté un poco blando. Retira con cuidado.

**5** Coloca los brotes de soya, los fideos de arroz, los camarones cocidos, los huevos revueltos y la mezcla de condimentos, y cocina todo en la airfryer de 7-8 minutos, volteando a la mitad y asegurándote de que quede crujiente en algunos lugares.

**6** Termina con cebollín picado, cebollas de cambray frescas o hojuelas de chile seco. Sirve junto con galletas de camarón y tus favoritas galletas chinas estilo takeout (páginas 67 o 70), arroz frito con huevo (página 67) o alitas de pollo con chile dulce (página 70).



# PIZZAS EN AIRFRYER



**DF** Usa un yogur espeso sin lácteos y queso vegano en lugar de los ingredientes lácteos.

**LL** Usa yogur griego bajo en lactosa y queso bajo en lactosa para los toppings

**F** Usa yogur bajo en lactosa, una salsa BBQ apta para FODMAP y toppings compatibles con FODMAP.

**V** Elige toppings a base de vegetales, como champiñones, pimientos o aguacate, evitando carne

**VE** Sigue el consejo sin lácteos y usa toppings veganos, como queso vegano y vegetales.

#### Para la masa:

- 200 g de harina sin gluten con levadura
- 150 g de yogur griego (o yogur natural espeso)
- 75 ml de agua
- 1 cucharada de hierbas italianas secas
- 1 cucharadita de sal

#### Para la salsa de pizza:

- 150 ml de puré de tomate
  - 1 cucharadita de aceite infusionado con ajo
  - 1 cucharadita de hierbas italianas secas
  - 1 cucharada de salsa BBQ sin gluten (opcional, para una base BBQ)
  - Una pizca de sal y pimienta
- Para los toppings (elige los que quieras):
- 1 puñado grande de mozzarella rallada (o queso vegano)
  - Toppings de tu elección como pepperoni sin gluten, pollo cocido, atún, pimientos en rebanadas finas, jamón y piña
  - 1 puñado grande de rúcula (opcional)

**TIP** La clave para una base crujiente es, primero, asegurarte de que la masa esté lo más delgada posible, como se indica arriba. Segundo, no sobrecargues cada base con salsa y toppings, ya que esto puede hacer que la base quede más "panosa" que crujiente

**Rinde 3 pizzas (8.5 x 6 pulgadas cada una)**

**Toma 15 minutos**

**¿que las airfryers también son geniales para hacer mini pizzas?** Es súper rápido comparado con el horno, y la cantidad de pizzas (y su tamaño) depende de qué tan grande sea tu canasta o cajones de la airfryer. Esta receta usa la cantidad perfecta de masa para hacer tres pizzas pequeñas, suficiente para 2-3 personas. Si tu canasta es más grande que la mía, siéntete libre de hacer 2 más grandes.

**1** En un tazón grande, mezcla la harina, el yogur griego, el agua, las hierbas secas y la sal. Revuelve bien con una espátula para que no queden grumos de harina recubierta de yogur. Usa tus manos para unir todo en una bola ligeramente pegajosa.

**2** Amasa la masa brevemente en el tazón hasta que esté suave, combinada y ya no tan pegajosa. ¿Sigue muy pegajosa? Agrega un poco más de harina. ¿Está muy seca? Añade un poco más de agua.

**3** La masa a un papel para hornear sin pegarse, un poco más grande que tu canasta de airfryer o charola de crujiente. Corta la masa en tres porciones iguales y regresa dos de ellas al tazón.

**4** Un poco de harina en un rodillo y estira una de las porciones de masa hasta que coincida con la forma de tu canasta o charola, con un grosor de unos 2 mm. Asegúrate de que quede parejo y no muy grueso ni delgado en ciertas áreas. Re-florear el rodillo si es necesario para evitar que se pegue. Forma un borde alrededor de la masa al enrollarla, luego transfiere el papel con la base de pizza. Repite con las otras porciones en papeles separados.

**5** Para hacer la salsa de pizza, combina todos los ingredientes en un tazón pequeño. Unta 2 cucharadas de la mezcla sobre cada base, distribuyéndola desde el centro hacia el borde. Usa el dorso de una cuchara para esparcir la salsa y añade los toppings de tu elección (como mozzarella o pepperoni), asegurándote de que no estén demasiado sueltos, o pueden volar en la airfryer.

**6** Calienta o precalienta la airfryer a 200°C y cocina por 7 minutos o hasta que la pizza esté ligeramente dorada. Si usas varias pizzas, colócalas en la airfryer sin que se toquen. Retíralas con una espátula y, si quieras, sírvelas con un poco de rúcula fresca.

DF

Sirve con crema sin lácteos y queso vegano.

LL

Sirve con crema baja en lactosa.

F

Sirve con crema baja en lactosa usa solo pimientos verdes en lugar de rojos/amarillos, asegurándote de que el peso total de los pimientos picados no exceda 225 g. Acompaña con salsa apta para FODMAP y máximo 30 g de aguacate por persona. Sigue las instrucciones para fajitas de pollo.

V

Sustituye las fajitas de pollo por 400 g de frijoles negros (escurridos), añadiéndolos los últimos 5 minutos de cocción.

VE

Combina los consejos sin lácteos y vegetarianos

#### Para el relleno de fajitas:

- 2x 230-250 g de filete de res (tipo arrachera o falda), quitándole la grasa visible y dejando el resto, o 400-500 g de pechuga de pollo sin hueso ni piel, cortada en tiras delgadas
- 3 pimientos chiquitos (rojo, verde o amarillo), cortados en tiras
- 1½ cucharadas de aceite con ajo
- ½ cucharadita de chile en polvo
- 2 cucharaditas de comino molido
- 3 cucharaditas de orégano seco
- 2 cucharadas de paprika ahumada
- 1 cucharadita de sal

#### Para servir:

- 2 aguacates medianos, machacados
- Salsa comprada suave o picosa
- 100 g de queso cheddar maduro, rallado
- 150 ml de crema agria con cebollín fresco picado
- 12 tortillas de maíz sin gluten

# FAJITAS DE CARNE O POLLO

Rinde para 4 personas

Toma 20 minutos

**Gracias a la airfryer, las fajitas se han convertido en una cena rápida y deliciosa que realmente ahorra tiempo comparado con el horno. La clave está en el corte de la carne o el pollo en tiras finas para que se cocinen parejo. Si te gustan los sabores mexicanos, esta receta es para ti. ¡Te invito a probarla y verás cómo queda súper jugosa y llena de sabor! Deja reposar la carne al menos 5 minutos antes de cortarla para que los jugos se redistribuyan.**

**1** Mezcla todos los ingredientes para las fajitas en un tazón grande para que todo quede bien cubierto. Calienta o precalienta la airfryer a 200°C.

**2** Si haces fajitas de pollo, coloca todo en la canasta de la airfryer y cocina de 14 a 15 minutos, agitando la canasta a la mitad para que se cocine parejo. Si haces fajitas de carne, sigue los pasos 4 y 5.

**3** Para las fajitas de carne, retira las tiras de carne del tazón y colócalas en la canasta de la airfryer. Cocina de 8 a 10 minutos, agitando a la mitad. Para un término medio, cocina 2 minutos menos; para bien cocida, añade 2 minutos más. Transfiere a una tabla y deja reposar, luego corta en trozos más pequeños si es necesario.

**4** Los pimientos en la airfryer de 10 a 12 minutos, agitando a la mitad. Si tienes una airfryer con dos canastas, cocina la carne y los pimientos al mismo tiempo siguiendo las instrucciones de arriba; si no, cocina por separado y combina después.

**5** Sirve con crema, tortillas de maíz sin gluten, queso rallado y trozos de aguacate.

**TIP:** Puedes sustituir uno de los pimientos por una cebolla morada pequeña (picada) si prefieres.





DF Usa yogur sin lácteos

LF Usa yogur sin lactosa

F Usa yogur sin lactosa

# KEBABS DE POLLO TIKKA

Rinde para 4 personas

Toma 20 minutos + 30 minutos de marinado

## Para el pollo:

- 650 g de muslos de pollo, sin piel ni hueso, cortados en trozos de 2.5 cm
- 2 cdas de yogur natural
- 1-2 cdas de jugo de limón
- 2 cdas de pimentón (puedes usar pimentón ahumado si te gusta más sabor)
- 1 cda de comino molido
- $\frac{1}{2}$  cda de pimienta cayena
- $\frac{1}{2}$  cda de cúrcuma
- $\frac{1}{2}$  cda de canela molida
- 1 cda de pasta de jengibre
- Una pizca de sal
- Aceite vegetal en spray, para engrasar
- Un puñito de cilantro fresco, picadito

¡Una air fryer es increíble (no es un juego de palabras con mi apellido) para lograr un pollo jugoso, flameado y doradito como si estuviera a la parrilla, pero sin complicaciones! Esta receta solo usa ingredientes puros y naturales, y queda perfecta para lograr ese sabor ahumadito de los kebabs que tanto nos gustan, sobre todo cuando está lloviendo afuera y no podemos sacar la parrilla. Asegúrate de tener un par de horas libres para el marinado, pero te prometo que vale la pena. Si todo lo del pollo y el tazón grande para mezclar se te hace mucho, puedes combinar y marinar directo en el tazón, cubrir y dejar reposar de 30 minutos a 2 horas. Después, solo ensarta el pollo en los palitos de madera y déjalos reposar de 30 minutos a 2 horas para que no se quemen al cocinarlos.

**1** Corta los trozos de pollo del tamaño justo para que queden bien ensartados en los palitos. ¡Asegúrate de que no sean muy largos para que quepan en tu air fryer!

**2** Precalienta la air fryer a 200°C. Rocía la canastilla con un poquito de aceite en spray para que quede crujiente.

**3** Cocina en la air fryer por 12-15 minutos, hasta que los bordes estén doraditos, dándoles la vuelta a la mitad del tiempo.

**4** el cilantro picado y sirve con unas tortillas o pan pita (página 28) y una ensaladita fresca



## ACOMPAÑAMIENTOS + BOTANAS

Cuando se trata de acompañamientos y botanas, ¡la air fryer no tiene comparación! A veces, cuando pienso en mi platito, me gusta tener todo listo y, créanme, mi air fryer suele ser la estrella. Ya sea que tenga una sola canastilla o una de dos niveles (como la mía con dos cajones), siempre me saca de apuros. En mi opinión, este es el lugar perfecto para la air fryer, con recetas que son fáciles de seguir, quedan brillantes y sabrosas. Así que, con estas recetas, ¡las vas a disfrutar en esta sección! Además, te doy ideas de otros capítulos, recetas de mis libros anteriores o incluso algunas combinaciones que a mí me encantan. ¡Toma nota de mis favoritas!

LL

F

V

# PALOMITAS DE HALLOUMI

Rinde para 2-3 personas

Toma 15 minutos

- 225 g de queso halloumi
- 1 huevo grande
- Una pizca de sal y pimienta
- 2 cdas de harina sin gluten o maicena
- 5 cdas de pan rallado sin gluten
- 1 cda de pimentón ahumado
- Aceite vegetal en spray, para engrasar

**Las redes sociales son un lugar curioso, sobre todo para alguien como yo, que siempre anda buscando ideas nuevas. Me topé con esta receta en un video que se hizo viral y me encantó: unas palomitas de halloumi que se han compartido un montón en Instagram y TikTok. No creas que es complicado, ¡para nada! Es súper fácil y te va a encantar el sabor crujiente, aunque te aviso que puede ser un poco más saladito de lo que esperas, así que prepárate por si acaso.**

**1** Para preparar el halloumi, primero sécalo bien con papel de cocina, sobre todo si está muy húmedo, y luego córtalo en cubitos de 2 cm.

**2** Bate el huevo en un tazón pequeño. En un plato hondo, mezcla la harina sin gluten, la sal y la pimienta; y en otro plato, combina el pan rallado con el pimentón.

**3** Coge los cubitos de halloumi y pásalos primero por la harina hasta que queden bien cubiertos. Luego, sumérgelos en el huevo batido y, por último, pásalos por la mezcla de pan rallado hasta que queden bien empanizados.

**4** Precalienta la air fryer a 200°C. Rocía la canastilla con un poquito de aceite en spray y cocina los cubitos de halloumi por 8-10 minutos, dándoles la vuelta a la mitad del tiempo, hasta que estén doraditos.

**5** Sírvelos como botana para una fiesta con una salsa de chile dulce, o para un almuerzo ligero con una ensalada y un aderezo de chile dulce.



# PUDINES YORKSHIRE EN AIRFRYER

DF Usa leche sin lácteos

LF Usa leche sin lactosa

F Usa leche sin lactosa.

V

**Rinde:** 6 regulares (moldes para pudines pequeños) o 3 grandes (en contenedores de foil)

**Tiempo:** 20 minutos

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 100 g de maicena
- 3 huevos medianos
- 150 ml de leche

**Si tienes moldes para pudines pequeños (los que normalmente usas para hacer un pastelito esponjoso, por ejemplo), ya estás lista para preparar la mitad de la receta en casa. ¡Te va a encantar lo crujientes que quedan estos pudines! Si no tienes suficientes moldes, no te preocupes, también puedes hacer porciones grandes en contenedores de foil (los míos miden 8.5 x 6 cm) —solo asegúrate de no sobrellevarlos.**

**1** Calienta o precalienta la airfryer a 200 °C. Divide el aceite entre 6 moldes para pudines o 3 contenedores de foil/silicona airfryer liners, y colócalos dentro de la airfryer (o usa el espacio de tu airfryer si no tienes cajones extras) para que se calienten al menos 3 minutos.

**2** En un tazón grande, agrega la maicena y los huevos. Bate todo junto hasta que quede suave, sin grumos. Luego, añade la mitad de la leche y sigue batiendo.

**3** Divide la mezcla de los pudines Yorkshire entre los 6 moldes calientes o 3 contenedores de foil/silicona airfryer liners. Coloca todo en la airfryer y cocina por 12-15 minutos, o hasta que suban y estén dorados. Si puedes, repite con los moldes restantes (guárdalos en el refri bien tapados antes de usar).

**4** Sirve junto con tu cena asada favorita, como pollo al estilo rotisserie (página 32), cerdo asado crujiente (página 38), papas asadas (página 24), verduras hervidas y mucha salsa sin gluten.

DF

LF

F

V

VE

Omítelo el huevo y usa 50 g de tofu firme desmenizado, mezclado con una pizca de cúrcuma para darle un color amarillo. Añade esto en lugar de los trozos de huevo.

- 1 huevo grande
- 250 g de arroz de grano largo cocido, enfriado de preferencia toda la noche o 1 paquete de 250 g de arroz de grano largo para microondas
- 1 cucharadita de aceite de sésamo
- 2 cucharaditas de salsa de soya sin gluten
- 3 cucharadas de chícharos congelados (opcional)

# ARROZ FRITO CON HUEVO

**Rinde: 2-3 porciones**

**Tiempo: 15 minutos**

Esta versión en airfryer de un clásico de comida china para llevar es deliciosa, y además te ahorra un buen dinero comparada con usar arroz de microondas o sobras de la cena de ayer. No solo resulta práctica, sino que el arroz queda bien crujiente como a mí me encanta, y siempre tengo una excusa para preparar mi platillo favorito en casa. Mira la foto en la página 4.

**1** Calienta o precalienta la airfryer a 200 °C.

**2** Casca el huevo en un moldecito pequeño resistente al calor, bátelo y fríelo en la airfryer durante 6-7 minutos, mezclando a la mitad. Con un tenedor, desmenúzalo bien y déjalo a un lado. Siquieres, haz esto al mismo tiempo que el arroz en el cajón extra, usando el que tengas libre.

**3** Saca la canasta o la bandeja crujiente de la airfryer para el siguiente paso. Si el huevo ya está listo (o si no tienes dos cajones), agrega el arroz (o espera a que el huevo esté listo), desmenúzalo bien con el arroz, el aceite de sésamo y la salsa de soya, y mezcla todo hasta que quede parejo.

**4** Fríe en la airfryer por 10 minutos, revolviendo 2-3 veces durante la cocción. Agrega los trozos de huevo y los chícharos congelados, si los usas, durante los últimos 3 minutos. El arroz debe quedar doradito y crujiente en los lugares.

**5** Sirve con tus favoritos chinos: pollo agríduce (página 48), pollo con chile dulce (página 76) o con mi salmón con miel pegajosa (página 40).



DF

LF

F

Usa salchichas aptas para  
FODMAP

- 1 x 280 g de masa de hojaldre sin gluten comprada
- 400 g de salchichas sin gluten
- 3 cucharadas de mostaza de grano entero (asegúrate de que sea sin gluten)
- 1 huevo, batido

# ROLLITOS DE SALCHICHA DE 4 INGREDIENTES

**Rinde:** 4 grandes o 16 rollitos pequeños

**Tiempo:** 20 minutos

**Historia divertida:** cuando publiqué esta receta en redes sociales, dije que era mejor que las salchichas envueltas porque... bueno, ¡no puedes comerte un inicio con salchicha! Una pequeña página web dijo que yo quería que fueran una receta famosa y escribí artículos sobre cómo sería si la preparaba en la airfryer (lo que no es tan diferente a las salchichas envueltas, claro, pero igual). Créalos o no, si haces estos rollitos en la airfryer, ¡es la mejor manera de prepararlos!

**1** Saca la masa de hojaldre sin gluten del paquete y extiéndela, debe ser más fácil desenrollarla sin que se quiebre o agriete después de 10 minutos.

**2** Saca las salchichas de su piel y machácalas hasta que queden suavecitas.

**3** La masa de hojaldre en una superficie plana, lo más cerca posible de ti. Usa un cortador de pizza (o uno que corte de forma horizontal), dividiendo la masa en dos tiras largas de tamaño parejo. Unta la mostaza de grano entero en una línea larga a lo largo de las tiras, dejando un espacio de aproximadamente 1.25 cm en el borde inferior.

**4** Escribe la carne de salchicha sobre cada tira de masa con mostaza, en una línea larga para que sea lo más uniforme posible. Usa los dedos para extender la salchicha a lo largo de la masa, presionándola suavemente mientras la compactas para que no queden espacios.

**5** Cierra la masa de hojaldre a lo largo de la unión, usando un tenedor para sellarla bien. Usa un cuchillo filoso para cortar cada rollo largo en 4 rollitos grandes y largos de salchicha (si quieres rollitos más pequeños, corta cada rollo de salchicha en 3 partes para que te salgan rollitos más pequeños). Unta cada rollito con huevo batido y colócalos en la airfryer.

**6** Calienta o precalienta la airfryer a 200 °C.

**7** Fríe las salchichas en la airfryer por 12-14 minutos hasta que estén doraditas y crujientes. Sirve los rollos grandes con ensalada de tu elección o los rollitos pequeños como botana o para unas canapés de fiesta.



# PAPAS FRITAS ESTILO COMIDA CHINA PARA LLEVAR

**Rinde:** 4 porciones

**Tiempo:** 20 minutos

- 500-600 g de papas fritas congeladas para horno (asegúrate de que sean sin gluten) o 1 cantidad de papas fritas para airfryer (página 20 - sin sal ni pimienta, picadas, cubiertas y listas para freír)
- 1 pimiento rojo grande, cortado en trozos de 1 pulgada

**Para la mezcla de especias:**

- ½ cucharadita de cinco especias chinas
- ½ cucharadita de jengibre en polvo
- ½ cucharadita de pimienta negra molida
- ½ cucharadita de hojuelas de chile seco
- ½ cucharadita de sal
- Un puñado de cebollitas de cambray, finamente picadas

No podría ser más fácil darle ese toque especial de comida china para llevar a las papas con esta mezcla de especias y jengibre que usamos siempre. Es una transformación que te hace sentir como en un restaurante chino, pero desde tu casa. Claro, si quieres, usa la receta de papas fritas de la página 20 (pero sin sal ni pimienta, para que la mezcla de especias resalte más, ¡y así ahorrarás dinerito!).

- 1 Calienta o precalienta la airfryer a 200 °C.
- 2 Agrega las papas fritas congeladas (o las papas ya cortadas) y el pimiento rojo a la canasta de la airfryer, como se indica en la página 20. Fríe por 15-20 minutos, agitando la canasta unas 3 veces o girando las papas durante la cocción.
- 3 Mientras tanto, en un tazón pequeño, mezcla los ingredientes de la mezcla de especias.
- 4 Una vez que las papas y el pimiento estén listos, asegúrate de que estén bien doraditos; revuélvelos con la mezcla de especias para que queden bien cubiertos. ¡Sacude bien para que todo se impregne! Si no se cubren parejo, mezcla de nuevo hasta que queden bien sazonaditas.
- 5 Sirve con tus platillos chinos favoritos, como mi cerdo agríduelce (página 54), alitas de pollo con chile dulce (página 76) o el arroz frito con huevo (página 67)



# PAPAS A LA FRANCESESA EN AIRFRYER



DF

Usa una alternativa dura sin lácteos en lugar de la mantequilla.

LL

F

V

VE

Consulta las recomendaciones para opciones sin lácteos.

- 2 papas Maris Piper medianas (450 g en total), peladas
- 4 cucharadas de mantequilla, derretida
- 1 cucharadita de harina sin gluten
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de pimienta negra molida
- Aceite vegetal en spray, para engrasar
- 2 cucharadas de cebollino fresco, finamente picado

**Rinde:** 2 porciones

**Tiempo:** 45 minutos (incluye el tiempo de remojo)

Estas papas quedan doraditas y crujientes por fuera, suavecitas por dentro, y son perfectas para acompañar una cena casera. El truco está en remojarlas para quitarles el almidón, lo que las hace aún más crujientes en la airfryer. ¡Te van a encantar!

**1** Corta las papas en tiras de 1 cm de grosor (como papas a la francesa clásicas). Ponlas en un tazón grande con agua fría y déjalas remojar por 30 minutos. Esto ayuda a que queden más crujientes al freírlas.

**2** Escurre las papas y sécalas bien con una servilleta de papel o un trapo limpio. Sécalas lo mejor que puedas para que no salpiquen al freír.

**3** En un tazón, mezcla las papas con la mantequilla derretida, la harina sin gluten, la sal y la pimienta, hasta que estén bien cubiertas.

**4** Calienta o precalienta la airfryer a 200 °C. Rocía la canasta de la airfryer con aceite vegetal en spray.

**5** Coloca las papas en la canasta de la airfryer en una sola capa (puedes hacerlo en dos tandas si no caben todas). Fríe por 15-20 minutos, agitando la canasta a la mitad del tiempo para que se doren parejito.

**6** Una vez que estén doraditas y crujientes, sácalas y espolvorea el cebollino fresco por encima. Sirve de inmediato con tu salsa sin gluten favorita, como una mayonesa casera o una salsa de tomate.



DF

Usa una margarina sin lácteos

LL

F

V

VE

Consulta las recomendaciones para opciones sin lácteos.

- 3 cucharadas de aceite infusionado con ajo
- ½ cucharadita de orégano seco
- 1 cucharadita de paprika ahumada
- ½ cucharadita de comino molido
- ½ cucharadita de hojuelas de chile seco
- Una pizca de sal
- 4 mazorcas de maíz pequeñas (compra las que estén listas para cocinar, esencialmente 2 mazorcas grandes partidas por la mitad)
- 4 cucharadas de mantequilla, para servir
- Un puñadito de cebollitas de cambray, en rodajas finas, para servir

# COBETTES CAJÚN

**Rinde:** 6 porciones

**Tiempo:** 20 minutos

**¡Es súper fácil darle ese toque de BBQ y sabor a parrilla en la airfryer, así que no es ninguna sorpresa que estas cobettes se hayan convertido en un favorito familiar! Esta mezcla cajún rápida le da un giro explosivo de hierbas y un toque picante suave, así que asegúrate de probarla.**

**1** En un tazón mediano, mezcla bien el aceite infusionado con ajo, el orégano seco, las hojuelas de chile y la sal. Agrega las cobettes y revuelve hasta que queden bien cubiertas.

**2** Calienta o precalienta la airfryer a 190 °C.

**3** Coloca las cobettes en la canasta de la airfryer y fríelas por 16-18 minutos, dándoles la vuelta a la mitad y esparciendo más de la mezcla de sazón por todos lados.

**4** Sirve con un poco de mantequilla derretida encima de cada cobette y un toque de cebollitas de cambray. Acompáñalas con tus platillos favoritos, como mi bistec o fajitas de pollo (página 58), tacos crujientes de pollo o tofu (página 49) o pollo frito en airfryer (página 44).

DF

LF

F use a low FODMAP sweet chilli sauce

# ALITAS DE POLLO CRUJIENTES CON CHILE DULCE

**Rinde:** 4 porciones

**Tiempo:** 25 minutos

**For the coating:**

- 100ml mild sweet chilli sauce
- 2 tbsp gluten-free soy sauce
- 1 tbsp sesame oil (optional)

- 1 kg chicken wings
- 3 tbsp gluten-free plain flour or cornflour
- 1 tsp gluten-free baking powder
- Pinch of salt and ground pepper
- vegetable oil in a spray bottle, for greasing
- Small handful of spring onion greens, finely sliced

Estas alitas son un éxito total cada semana, ¡y no es para menos! El crujiente de la mezcla de harina y la salsa dulce con chile las hacen irresistibles. Prepara un buen dip de crema para acompañarlas y disfruta de un platillo que se roba el show.

**1** En un tazón mediano, combina los ingredientes para el recubrimiento: harina, polvo para hornear, sal y pimienta. Mezcla bien todo y reserva.

**2** Calienta o precalienta la airfryer a 200 °C. Engrasa la base de la canasta o bandeja crujiente con aceite en spray.

**3** Pasa las alitas por la mezcla de harina hasta que queden bien cubiertas (asegúrate de sacudir el exceso). Colócalas en la canasta sin amontonarlas.

**4** Fríe las alitas por 15 minutos, agitando la canasta a la mitad para que se cocinen parejo. Saca las alitas y déjalas reposar un momento.

**5** Rocía la salsa dulce con chile sobre las alitas y mezcla bien para que queden cubiertas. Vuelve a colocarlas en la airfryer por 5-7 minutos más, hasta que estén crujientes y doradas.

**6** Sirve las alitas espolvoreadas con cebollitas de cambray picadas. Acompáñalas con tus platillos favoritos chinos, como mi arroz frito estilo takeaway (página 70) o el arroz con huevo (página 67).



DF

LF

V

VE

usa mayonesa apta para  
veganos

# BOCADITOS DE COLIFLOR AL ESTILO BÚFALO

Rinde: 2-3 porciones

Tiempo: 15 minutos

## Para el dip de ajo y hierbas (opcional):

- 6-7 cucharadas de mayonesa (usa una vegana si prefieres)
- 1 cucharadita de hierbas secas mixtas
- 2 cucharaditas de aceite infusionado con ajo
- 1 coliflor pequeña (450-500 g, cortada en florecitos de 2.5 cm)
- 3 cucharadas de aceite infusionado con ajo
- 3 cucharadas de harina sin gluten o maicena
- Aceite vegetal en spray, para engrasar
- 125-150 ml de salsa buffalo (asegúrate de que sea sin gluten)
- Un puñadito de cebollitas de cambray picadas finamente

Aunque no lo creas, hay muchas recetas para freidora de aire que no usan tantas redes sociales (¡mírame a mí incluida!), pero la coliflor es súper increíble para cocinar de esta forma. Estos bocaditos de coliflor al estilo búfalo quedan perfectos: crujientes por fuera, suavecitos por dentro y con un toque picoso que te va a encantar. Sirve con un dip de ajo con hierbas que puedes hacer en casa, ¡es una experiencia súper rica!

**1** Mezcla los ingredientes para el dip y, si tienes tiempo, guárdalo en el refri mientras preparas la coliflor; también puedes dejarlo reposando mientras se frie en la air fryer.

**2** En un bowl grande, pon la coliflor, el aceite con infusión de ajo y la harina, y mezcla todo hasta que la harina y el aceite se hayan integrado bien y ya no se vean.

**3** Calienta o precalienta tu freidora de aire a 200°C. Rocía bien con aceite la canastilla o la charola de la air fryer.

**4** Pon la coliflor en la canastilla o charola de la freidora de aire y cocina de 12 a 14 minutos, o hasta que puedas meterle un tenedor fácilmente. Voltea las piezas a la mitad del tiempo, rociando con más salsa búfalo. Sácalas de la freidora y pásalas a un bowl mediano para que se enfrien un poco.

**5** bien hasta que todo esté cubierto, añadiendo más salsa si hace falta, hasta que casi no se vea la coliflor blanca.

**6** Espolvorea cebollín fresco picadito y sirve junto con el dip o como garnacha/taco con tus toppings favoritos



# Dulces Delicias

A menudo sentimos que muchas de nosotras no aprovechamos al máximo las capacidades de nuestra airfryer para recrear rápidamente un montón de dulces deliciosos. ¡La airfryer tiene una fama bien merecida por hacer super crujientes estos postres, lo que ahorra tiempo en la cocina! Mientras esperas a que tu horno se caliente, es el momento perfecto para disfrutar de la reducción en tiempo de cocción que hace que todos estos dulces sepan aún más ricos.



# GALLETA DE EMERGENCIA

Rinde: 1 porción

Tiempo: 15 minutos + Enfriamiento/Reposo

En caso de que no lo supieras, una "galleta de emergencia" es una receta para uno solo, ideal para esos momentos en que necesitas algo dulce ya mismo. ¡Y créeme, en algunas ocasiones, sabe mucho mejor que si la hicieras para todos! Sin embargo, con esta receta tan fácil y gloriosa, con chocolate y todo, puedes hacerla cuando quieras. Además, es súper sencillo duplicarla o triplicarla si te animas.

**1** En un bowl pequeño, mezcla bien la mantequilla suavizada, el azúcar, la leche y el extracto de vainilla, luego bate hasta que quede ligero y esponjoso.

**2** Agrega las chispas de chocolate. Forma una bola con tus manos y aplasta un poco más para que queden bien integradas. Mete la galleta al refri por 30 minutos o déjala reposar a temperatura ambiente (16°C).

**3** Coloca la bola de masa sobre un cuadradito de papel para hornear (recortado a unos 12 cm por lado) y ponlo en la freidora de aire por 8-10 minutos. Una vez cocida, déjala enfriar un poco y sácala con cuidado (si son 5 minutitos, usa el papel para levantarla y ponla en una rejilla para que se enfrie del todo).

**CONSEJOS:** Si el papel para hornear que usas es más grande de lo que te mencioné, recórtalo para que no vuela o se mueva dentro de la freidora. Si está muy grande, hasta puede tocar los calentadores y quemarse. ¡Yo te aviso porque sé de esto! También puedes cambiar 1½ cucharadita de harina que suba sola por 1½ cucharadita de cacao en polvo para una galleta doble de chispas de chocolate.



- DF Usa una mantequilla sin lácteos de buena calidad
- LL Usa chispas de chocolate sin lactosa y sin leche
- F Consulta los consejos para recetas bajas en lactosa
- V
- VE Consulta los consejos para recetas sin lácteos

- 1 cucharada de mantequilla, suavizada
- 1 cucharada de azúcar morena clara
- 1 cucharada de azúcar glass
- ½ cucharadita de extracto de vainilla
- 3 cucharadas de harina sin gluten que suba sola
- Un puñito de chispas de chocolate semiamargo, más 3-4 chispas extra para meterlas en la masa

# FONDANTS DE CHOCOLATE SUAVECITOS



Usa una mantequilla sin lácteos de buena calidad y chispas de chocolate sin lácteos



Usa chispas de chocolate sin lactosa



Usa chispas de chocolate sin lactosa



**Rinde:** 4 porciones

**Tiempo:** 15 minutos

- 135 g de chocolate amargo
- 100 g de mantequilla, más un poquito extra para engrasar
- 100 g de azúcar glass
- 2 huevos grandes
- 25 g de harina sin gluten para todo uso
- 10 g de cacao en polvo

Nunca en un millón de años pensé que podría hacer fondants de chocolate tan suavecitos y deliciosos en una freidora de aire, ¡pero aquí los tienes! Esta receta queda perfecta para cuando tienes antojo de un postre chocolatoso: la mezcla queda esponjosa por fuera y derretida por dentro, y en la freidora de aire todos se cocinan parejitos y listos para disfrutar. Cuando estén listos, simplemente sirve.

**1** Unta con mantequilla 4 moldes pequeños para horno (los míos son de 10 cm de diámetro).

**2** En un bowl pequeño que puedas meter al microondas, derrite el chocolate con la mantequilla a intervalos cortitos, hasta que se mezclen bien. Deja que se enfrie un poco.

**3** En otro bowl más grande, bate el azúcar con los huevos hasta que la mezcla quede espumosa, luego incorpora poco a poco la mezcla de chocolate derretido. Agrega la harina y el cacao en polvo, y mezcla hasta que todo quede bien integrado.

**4** Calienta o precalienta la freidora de aire a 180°C.

**5** Vierte la mezcla en los moldes ya preparados y colócalos en la canastilla de la freidora de aire. Cocina de 8 a 10 minutos, hasta que estén listos. Con cuidado, desmolda cada fondant en un plato para servir, dales la vuelta para que el centro suavecido quede perfecto, y sírvelos con una bola de helado de vainilla.



Usa una margarina sin lácteos con buen sabor a mantequilla y leche sin lácteos



Usa leche sin lactosa



Usa leche sin lactosa



# PAN FRANCÉS EN 10 MINUTOS

**Rinde:** 2 porciones

**Tiempo:** 10 minutos

Honestamente, no importa qué tan rico se vea, esta receta transforma cualquier pan sin gluten en un pan francés doradito y crujiente que cualquier persona que no come gluten amaría devorar. ¡Queda súper esponjoso! Sírvelo con jarabe de arce y disfruta.

**1** En un bowl grande, mezcla la leche con los huevos y bate hasta que quede suavecito. Agrega la mantequilla derretida y un poco enfriada (la derrito en el microondas, en intervalos cortitos para que no se queme) y revuelve.

**2** Remoja cada rebanada de pan en la mezcla, asegurándote de que ambos lados queden bien empapados, pero sin que se hagan aguados. Déjalos reposar unos minutos.

**3** Calienta o precalienta la freidora de aire a 200°C. Rocía con bastante aceite la canastilla o la charola de la freidora.

**4** Coloca las rebanadas en la freidora de aire, tantas como quepan, y cocina de 7 a 8 minutos, hasta que estén doraditas, dándoles la vuelta a la mitad del tiempo. Repite con las rebanadas que no hayan cabido en tu freidora.

**5** Siquieres, espolvorea con azúcar glass y sirve con jarabe de arce.



DF

Usa una mantequilla sin lácteos de buena calidad, leche sin lácteos, chispas de chocolate y caramelo sin lácteos

LF

Usa leche sin lactosa, chispas de chocolate y caramelo sin lactosa

V

Consulta los consejos para recetas sin lácteos y usa leche sin lácteos endulzada para barnizar la masa en lugar de huevo batido

VE

- 1 hoja de 280 g de masa hojaldre sin gluten comprada
- 150 g de relleno de pay de manzana en lata
- $\frac{1}{4}$  cucharadita de canela molida
- 1 huevo, batido
- 4 cucharadas de azúcar granulada, para cubrir
- Caramelo comprado (opcional)

# PAYCITOS DE MANZANA CON 5 INGREDIENTES

**Rinde:** 6 porciones

**Tiempo:** 15 minutos

Esta es mi versión en freidora de aire del clásico pay de manzana de una famosa cadena de comida rápida (¡pero en versión mini!), que sacia perfecto ese antojo de un pay doradito, crujiente por fuera y con un relleno de manzana dulce, calientito y con un toque acidito

**1** Saca la hoja de masa hojaldre sin gluten del refri 10 minutos antes de empezar – esto hace que sea más fácil desenrollarla sin que se quiebre o agriete. En un bowl pequeño, mezcla el relleno de pay de manzana con un poquito de canela.

**2** Usa un cuchillo filoso o un cortador de pizza (una regla ayuda a que queden parejitos!) para dividir la hoja de masa en 12 rectángulos pequeños. Pon una cucharadita del relleno de pay de manzana justo en el centro de 6 de esos rectángulos. Usa un rodillo para estirar un poco los otros 6 rectángulos y que queden más grandes – esto ayuda a que sea más fácil cubrir el relleno.

**3** Barniza con huevo batido los bordes de los rectángulos con relleno. Coloca los rectángulos estirados encima y sella bien los bordes con un tenedor. Haz un par de cortes pequeños en la parte de arriba con un cuchillo filoso.

**4** Calienta o precalienta la freidora de aire a 180°C.

**5** Coloca los paycitos en la canastilla de la freidora de aire y cocina por 7-8 minutos o hasta que estén infladitos y doraditos. Pon el azúcar granulada en un bowl pequeño y pasa cada paycito por el azúcar para que se cubra ligeramente.

**6** Si quieres, sirve con un poco de cajeta comprada para dippear.



Usa leche sin lácteos



Usa leche sin lactosa



Usa leche sin lactosa



V

# Hotcakes Americanos en la Airfryer

**Rinde:** 3 hotcakes grandes (15 x 11.5 cm aprox.)

**Tiempo:** 15 minutos

- 100 g de harina sin gluten que suba sola
- ½ cucharadita de polvo para hornear sin gluten
- 2 cucharadas de azúcar glass
- 100 ml de leche
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 2 huevos medianos
- Aceite vegetal en un atomizador, para engrasar
- Jarabe de arce, para servir

**¿Antojo de hotcakes gruesos y esponjosos sin tener que voltearlos?** Ajusté las proporciones de mi receta clásica especialmente para la airfryer, así que no esperes estos resultados usando cualquier mezcla sin gluten. Para esta versión, usé moldes de aluminio más pequeños que el tamaño estándar mencionado en el libro (15 x 11.5 cm), pero si los tuyos son más grandes, solo recuerda que podrías necesitar un minuto extra de cocción. También puedes hacerlos en la base de la airfryer si la engrasas bien y viertes la mezcla directamente (sin molde), aunque puede que luego cueste un poco más despegarlos sin romperlos.

**1** En un tazón grande, mezcla la harina, el polvo para hornear, el azúcar y una pizca de sal. En una jarra mezcla la leche, el extracto de vainilla y los huevos (batiéndolos con un tenedor).

**2** Incorpora la mezcla líquida a los ingredientes secos, batiendo hasta obtener una masa suave, parecida a una crema espesa.

**3** Engrasa ligeramente tres moldes de aluminio o moldes de silicona para airfryer con un poco de aceite en spray. Llena con la mezcla hasta que tenga aproximadamente 1 cm de alto.

**4** Precalienta la airfryer a 160°C.

**5** Coloca tantos moldes como quepan cómodamente en la canastilla de la airfryer y cocina por 8 minutos, o hasta que al insertar un palillo en el centro salga limpio. Repite el proceso con los moldes que no hayan cabido en la primera tanda.

**6** Deja enfriar por 5 minutos (curiosamente, el sabor a huevo desaparece al enfriar). Luego, desmóldalos con cuidado presionando suavemente los moldes y volteándolos sobre un plato. Sirve con abundante jarabe de maple.



DF



Usa jarabe de maple en lugar de miel y manzana verde tipo Granny Smith en lugar de pera (máximo 25 g por tartaleta).



Usa jarabe de maple en lugar de miel y una leche vegetal endulzada para barnizar la masa en lugar de huevo batido.



- 1 lámina de 280 g de hojaldre sin gluten (puede ser comercial)
- 2 peras pequeñas, con cáscara, rebanadas en láminas de 2 mm de grosor
- 60 ml de miel
- 1 huevo batido
- Azúcar glass para espolvorear (opcional)

# Tartaletas de Pera Volteadas con Solo 4 Ingredientes

**Rinde:** 6 unidades

**Tiempo:** 15 minutos

Si pensabas que nunca volverías a disfrutar un hojaldre doradito y crujiente, tipo danés, sin gluten... estas tartaletas frutales volteadas te van a cambiar la vida. Mejor aún: se preparan en un abrir y cerrar de ojos, solo necesitas 4 ingredientes y ¡nadie notaría que son libres de gluten... o que fueron hechas en la airfryer! Pruébalas —te prometo que no te vas a arrepentir.

**1** Saca la lámina de hojaldre del refrigerador 10 minutos antes de usarla —esto hace que sea más fácil de manejar sin que se rompa. Usa un cuchillo afilado o cortador de pizza (puedes ayudarte con una regla para que salgan parejos) y divide la lámina en 6 rectángulos del mismo tamaño.

**2** Corta 6 pedazos de papel encerado o para hornear, un poco más grandes que los rectángulos de masa.

**3** Coloca un poco de miel sobre cada rectángulo de papel y extiéndela en una capa delgada, un poco más pequeña que el tamaño de la masa (deja 1.5 cm de margen). Acomoda encima las rebanadas de pera, una ligeramente encima de la otra. Coloca con cuidado un rectángulo de masa encima, de modo que el relleno quede en el centro. Presiona suavemente los bordes con los dedos. Barniza con huevo batido. Repite el proceso con los demás hasta tener 6 tartaletas volteadas listas.

**4** Precalienta la airfryer a 200°C. Con ayuda del papel, coloca las tartaletas en la canastilla de la airfryer, dejando espacio entre ellas. Cocina de 8 a 10 minutos, o hasta que estén doradas. Retira con cuidado y repite si hay más tartaletas por cocinar.

**5** Cuando ya estén lo suficientemente frías para manipularlas, volteálas sobre una tabla o plato. Retira el papel con cuidado y, si gustas, espolvorea un poco de azúcar glass por encima.

**TIP:** Esta receta también queda deliciosa usando manzana tipo Bramley (pelada y sin corazón) en lugar de pera —perfecta para unas tartaletas de manzana caramelizada volteadas.

# EGG CONVERSION GUIDE

Did you know that a large egg in the UK is actually bigger than in the USA, Canada and Australia? Me neither! That's why I thought I'd pop in a handy egg conversion guide in the back of this book to help make things simple.

That way, when a recipe calls for a small, medium or large egg, you can use the table below to work out exactly what that means for you. I've used UK egg sizes in all my recipes, so just convert from there.

	UK	USA	Canada	Australia
<b>Small</b>	53g and under	42.5g / 1½oz	42g / 1½oz	N/A
<b>Medium</b>	53- 63g	49.6g / 1¾oz	49g / 1¾oz	43g
<b>Large</b>	63- 73g	56.7g / 2oz	56g / 2oz	52g
<b>Extra large</b>	73g and over	63.8g / 2¼oz	63g / 2¼oz	60g
<b>Jumbo</b>	N/A	70.9g / 2½oz	70g / 2½oz	68g

And just in case you're too lazy to look at anything presented in a table (like I am), here's your cheat sheet! Maybe we can call a meeting of all our world leaders and agree on a uniform egg size in future?

So when a recipe in this book calls for a **small egg**, you should use a:

**USA:** medium egg  
**Canada:** medium egg  
**Australia:** large egg

When a recipe in this book calls for a **medium egg**, you should use a:

**USA:** large egg  
**Canada:** large egg  
**Australia:** extra-large egg

When a recipe in this book calls for a **large egg**, you should use a:

**USA:** extra-large egg  
**Canada:** extra-large egg.  
**Australia:** jumbo egg

# A Personal Message From Me

Hello and first of all, thank you! Thank you not only for all the amazing support across the years, but thank you for preordering my latest book '*Gluten-free Christmas!*'. Honestly, it's hard to believe that it shot to #1 in the books chart on Amazon in the middle of May. I still have a tough time wrapping my head around that one! As with all my books, it's a book I wish I had on my first gluten-free Christmas and all the ones that came after; it would have saved me years of struggling, failing and falling out of love with the festive season. And yes, air frying enthusiasts will be pleased to hear that it'll contain lots of optional air fryer methods too!

But after having a small freak out about the thought of announcing a Christmas book in May that'll be released in August (who wants to think about Christmas then?!) I had a little idea that might help balance out using the 'C word' in the middle of Spring and Summer...

I thought to myself: 'why not give everyone something they can use *right now* while they're waiting months for the Christmas book to land?' So that's exactly what this eBook is for and why both myself and Mark worked so hard on it. To my surprise, the 'little' idea I had turned out to actually be a rather large side project that required a lot of time and work, so thank you to him for helping bring it all together! Every single photo here was taken by us, every recipe has been edited by us (sorry for any mistakes that remain!) and Mark spent hours making this eBook look exactly like my other books. Needless to say, it took a while, but I know you guys will love it!

But as the cost of living crisis continues (or 'cozy livers' as I've seen it rather bizarrely nicknamed), a huge part of releasing this eBook as a gift was to try and give everyone who preorders as much value for money as possible. It's essentially a BOGOF (buy one get one free) sort of situation! As I can't control over the price that my books retail for, I hoped that, by gifting this eBook to everyone

who preorders, I could still give you more for your money - especially as so many of you have been asking for an air fryer recipe book for quite a while now! Well here it is - for absolutely nothing.

And lastly I guess, if you guys enjoy this air fryer eBook and the response is really great, who's to say I won't write a full-on, printed and bound air fryer book in the very near future? So if you love this eBook and want lots more recipes like these (more than double the amount you see here), or just want it printed in a physical format, please do let me know as I value your wants, needs and opinions very highly, as I hope you know already.

This air fryer eBook won't be available once the preorder period is over (when the Christmas book is released on the 31st of August 2023) so please make sure you save it somewhere safe. Perhaps that's even more reason that a physical version should exist! Some of these recipes will go up on the blog in time, but you can't beat having them altogether like this, can you really?

Either way, you'll always find lots of optional air fryer cooking methods in my future books - something which I strived to include in my Christmas book too. Don't forget to visit the blog for lots more free air fryer recipes in the future too. And of course, if there's any recipe requests for anything you'd like to see made in an air fryer then definitely make sure you let me know! The best way of doing this is via the Facebook group or through my Instagram DMs.

Anyway, thank you so much again for all the love, support and positivity. I recently celebrated my blog's 10 year anniversary which is absolutely crazy to me. When I started it for fun at University, I had no idea it would lead to this... but again, that's mostly thanks to you lot! If I can ever do anything better or there's something specific you think I could do to make the lives of gluten-free people easier, then please don't hesitate to get in touch!