

GOURMIA®



Air Fryer *Recipe Book* and Cooking Chart

ENGLISH

ESPAÑOL



Includes **16** recipes
uniquely created for
Model **GAF1180**

CONTENTS



Gourmia®

Model: GAF1180
2025 Gourmia
1.0

RECIPES

2-Layer Recipes

- Garlic-Herb Lamb Chops with Roasted Carrots **P. 5**
- Lemon Garlic Chicken with Crispy Brussels Sprouts **P. 7**
- Parmesan-Crusted Chicken Tenders with Garlic Green Beans **P. 9**
- Spicy Tofu Skewers with Roasted Zucchini **P. 11**
- Teriyaki Chicken Meatballs with Air-Fried Bok Choy **P. 13**
- Teriyaki Salmon with Broccoli **P. 15**

1-Layer Recipes

- Balsamic Brussels Sprouts with Bacon **P. 17**
- Bottle Caps **P. 19**
- Crispy Chicken Thighs with Herb Roasted Baby Potatoes **P. 21**
- Lemony Asparagus with Capers **P. 23**
- Maple Roasted Salmon with Melted Cherry Tomatoes and Spinach **P. 25**
- Pineapple Chicken **P. 27**
- Pork Chops with Roasted Apples **P. 29**
- Sesame Chicken and Broccoli **P. 31**
- Steak Frites with Herb Butter **P. 33**
- Warm Shrimp and Herb Salad **P. 35**

Mix & Match Sauces and Spice Blends

- Sauces **P. 36**
- Spice Blends **P. 38**

COOKING CHARTS

- Air Fry Cooking Chart **P. 40**
- Cooking Chart Notes **P. 42**
- Dehydrate Chart **P. 43**



Garlic-Herb Lamb Chops with Roasted Carrots

Lamb Chops:

- 4 lamb rib chops
- 1 tablespoon olive oil
- 2 cloves garlic, minced
- 1 ½ teaspoons fresh rosemary, chopped
- 1 ½ teaspoons fresh thyme leaves
- 1 teaspoon Diamond Crystal kosher salt or
- ½ teaspoon Morton's kosher salt or table salt
- ½ teaspoon black pepper

Carrots:

- 450 g small baby carrots
- 1 tablespoon olive oil
- 1 teaspoon honey
- ½ teaspoon ground coriander or cumin
- ½ teaspoon Diamond Crystal kosher salt or
- ¼ teaspoon Morton's kosher salt or table salt
- ¼ teaspoon black pepper

Lamb Chops:

In a bowl mix olive oil, garlic, rosemary, thyme, salt, and pepper.

Coat lamb with the mixture.

Carrots:

Toss carrots with olive oil, honey, coriander, salt, and pepper.

Air Fry:

Place carrots on the crisper tray on bottom of the basket, and the lamb chops on the rack above.

Set the air fryer to 200 °C / 400 °F.

Cook for 10-12 minutes.



Lemon Garlic Chicken with Crispy Brussels Sprouts

Chicken:

4 boneless chicken breasts
2 tablespoons olive oil
3 cloves garlic, minced
1 tablespoon lemon zest
1 tablespoon fresh lemon juice
1 teaspoon smoked paprika
1 teaspoon Diamond Crystal kosher salt or ½
teaspoon Morton's kosher salt or table salt
½ teaspoon black pepper

Brussels Sprouts:

180 g Brussels sprouts, halved
1 tablespoon olive oil
½ teaspoon Diamond Crystal kosher salt or ¼
teaspoon Morton's kosher salt or table salt
¼ teaspoon black pepper
1 tablespoon balsamic vinegar

Chicken:

In a bowl, mix olive oil, garlic, lemon zest, lemon juice, smoked paprika, salt, and pepper.

Coat chicken with the mixture.

Brussels Sprouts:

Toss Brussels sprouts with olive oil, salt, and pepper.

Air Fry:

Place Brussels sprouts on the crisper tray on bottom of the basket, and the chicken on the rack above.

Set the air fryer to 190 °C / 375 °F.

Cook for 12-15 minutes.

In the last 5 minutes, drizzle balsamic vinegar over the Brussels sprouts to glaze.

Serve with cauliflower "rice" if desired.



Parmesan-Crusted Chicken Tenders with Garlic Green Beans

Chicken Tenders:

450 g chicken tenders
50 g grated Parmesan cheese
30 g Panko breadcrumbs
1 teaspoon Italian seasoning
½ teaspoon garlic powder
½ teaspoon Diamond Crystal kosher salt or ¼
teaspoon Morton's kosher salt or table salt
¼ teaspoon black pepper
1 egg, beaten

Green Beans:

220 g fresh green beans, trimmed
1 tablespoon olive oil
2 cloves garlic, minced
½ teaspoon Diamond Crystal kosher salt or
¼ teaspoon Morton's kosher salt or table salt
¼ teaspoon black pepper
1 tablespoon lemon juice

Chicken Tenders:

In a bowl, mix Parmesan, breadcrumbs, Italian seasoning, garlic powder, salt, and pepper.
Dip each chicken tender in the beaten egg, then coat with the Parmesan-breadcrumb mixture.

Green Beans:

Toss green beans with olive oil, garlic, salt, and pepper.

Air Fry:

Place green beans on the crisper tray on bottom of the basket, and the chicken on the rack above.
Place chicken tenders on the top rack and green beans in the bottom basket.

Set the air fryer to 200 °C / 400 °F.
Cook for 10-12 minutes.



Spicy Tofu Skewers with Roasted Zucchini

Tofu Skewers:

1 block firm tofu, cubed
2 tablespoons soy sauce
1 tablespoon sriracha sauce
1 tablespoon sesame oil
1 tablespoon honey or maple syrup
1 teaspoon garlic powder
Skewers soaked in water for 30 minutes

Zucchini:

2 medium zucchini, sliced into rounds
1 tablespoon olive oil
½ teaspoon Diamond Crystal kosher salt or
¼ teaspoon Morton's kosher salt or table salt
¼ teaspoon black pepper

Tofu Skewers:

In a bowl mix soy sauce, sriracha, sesame oil, honey, and garlic powder.

Coat tofu with the mixture.

Thread tofu onto skewers.

Zucchini:

Toss zucchini rounds with olive oil, salt, and pepper.

Air Fry:

Place zucchini on the crisper tray on bottom of the basket, and the tofu skewers on the rack above.

Set the air fryer to 190 °C / 375 °F.

Cook for 12-15 minutes.

Serve with additional sriracha sauce.



Teriyaki Chicken Meatballs with Air-Fried Bok Choy

Meatballs:

450 g ground pork, beef or chicken
15 g breadcrumbs
2 tablespoons soy sauce
1 tablespoon hoisin sauce
1 tablespoon grated ginger
1 clove garlic, minced
1 egg
2 tablespoons teriyaki sauce for brushing

Bok Choy:

2 small heads of baby Bok choy, halved
1 tablespoon sesame oil
1 teaspoon soy sauce
1 teaspoon sesame seeds

Meatballs:

In a bowl, mix ground meat, breadcrumbs, soy sauce, hoisin sauce, ginger, garlic, and egg. Roll into small meatballs.

Bok Choy:

Toss baby Bok choy halves with sesame oil, and soy sauce.

Air Fry:

Place Bok choy on the crisper tray on bottom of the basket, and the meatballs on the rack above.

Set the air fryer to 190 °C / 375 °F.

Cook for 15 minutes.

Brush teriyaki sauce over the meatballs during the last 5 minutes of cooking.

Serve with rice if desired.



Teriyaki Salmon with Broccoli

Salmon:

2 salmon fillets (about 170 g each)
2 tablespoons soy sauce
1 tablespoon honey
1 tablespoon rice vinegar
1 teaspoon grated ginger
1 teaspoon sesame oil
1 clove garlic, minced

Broccoli:

170 g broccoli florets
1 tablespoon olive oil
½ teaspoon garlic powder
½ teaspoon Diamond Crystal kosher salt or ¼
teaspoon Morton's kosher salt or table salt
¼ teaspoon black pepper

Salmon:

In a bowl, whisk soy sauce, honey, rice vinegar, ginger, sesame oil, and garlic.

Coat salmon with the mixture.

Broccoli:

Toss broccoli with olive oil, garlic powder, salt, and pepper.

Air Fry:

Place broccoli on the crisper tray on bottom of the basket, and the salmon on the rack above.

Set the air fryer to 190 °C / 375 °F.

Cook for 10–12 minutes.

Serve with rice if desired.

Drizzle lemon juice over the green beans before serving.



Balsamic Brussels Sprouts with Bacon

180 g brussels sprouts, trimmed and halved through the stems (quarter if large)
4 slices bacon, cut into 1 cm pieces
2 tablespoons balsamic vinegar
1 teaspoon olive oil
1 teaspoon fresh thyme, chopped
½ teaspoon kosher salt
¼ teaspoon ground black pepper

Serves 4 / Total Cook Time 25 minutes

1. In a large bowl, combine all ingredients
2. Toss gently until brussels sprouts are evenly coated with seasonings
3. Place half of the brussels sprouts in each of the baskets
4. Insert baskets into air fryer
5. Select Zone 1
6. Select AIR FRY
7. Set temperature to 200 °C / 400 °F, and set time to 25 minutes
8. Select MATCH COOK to match Zone 2 settings to Zone 1
9. Select START to begin cooking

When cooking is complete, serve immediately



Bottle Caps

125 g all-purpose flour
1 teaspoon onion powder
1 teaspoon garlic powder
½ teaspoon sweet paprika (omit cayenne if using hot paprika)
¼ teaspoon cayenne pepper
¼ teaspoon kosher salt
120 mL buttermilk, or whole milk
1 large egg
120 g panko breadcrumbs
105 g pickled jalapeño slices, drained and patted dry
240 g ranch dressing for serving

Serves 4 / Total Cook Time 13 minutes

1. Combine flour, onion powder, garlic powder, paprika, cayenne and salt in a shallow bowl
2. Beat egg and buttermilk together in a second shallow bowl
3. Place panko in a third shallow bowl
4. Working in batches, dip jalapeño slices into seasoned flour, then egg mixture, and lastly into panko
5. Place half of the jalapeño slices in each of the baskets
6. Insert baskets into air fryer
7. Select Zone 1
8. Select AIR FRY
9. Set temperature to 198 °C / 390 °F, and set time to 13 minutes
10. Select MATCH COOK to match Zone 2 settings to Zone 1
11. Select START to begin cooking

When cooking is complete, serve immediately with ranch dressing



Crispy Chicken Thighs with Herb Roasted Baby Potatoes

Basket 1:

4 boneless, skin-on chicken thighs
2 teaspoons Worcestershire sauce
1 teaspoon olive oil
1 teaspoon kosher salt
½ teaspoon garlic powder
½ teaspoon ground black pepper

Basket 2:

905 g baby potatoes, cut in half if large
1 tablespoon olive oil
1 tablespoon fresh herbs, chopped (thyme, rosemary, marjoram, or a mix)
1 teaspoon kosher salt
½ teaspoon ground black pepper

Serves 2 / Total Cook Time 30 minutes

1. In a large bowl mix, Worcestershire sauce, olive oil, salt, garlic powder, and black pepper. Add chicken to bowl and toss gently until chicken is evenly coated with seasonings
2. In a separate bowl, toss together potatoes, olive oil, herbs, salt, and black pepper
3. Place chicken in the Zone 1 basket
4. Place potatoes in the Zone 2 basket
5. Insert baskets into air fryer
6. Select Zone 1
7. Select AIR FRY
8. Set temperature to 200 °C / 400 °F, and set time to 30 minutes
9. Select Zone 2
10. Select AIR FRY
11. Set temperature to 198 °C / 390 °F, and set time to 18 minutes
12. Select SMART FINISH
13. Select START to begin cooking

When cooking is complete, serve immediately



Lemony Asparagus with Capers

905 g medium asparagus, trimmed
1 small leek, trimmed, halved lengthwise and thinly sliced
1 medium garlic clove, minced
3 tablespoons fresh lemon juice
2 tablespoons capers, drained
1 tablespoon olive oil
2 teaspoons Dijon mustard
1 teaspoon kosher salt
½ teaspoon ground black pepper
10 g parsley, chopped
30 g Parmesan cheese, shredded

Serves 4 / Total Cook Time 18 minutes

1. In a large bowl, combine all ingredients except parsley and Parmesan cheese
2. Toss gently until asparagus is evenly coated with seasonings
3. Place half of the asparagus in each of the baskets
4. Insert baskets into air fryer
5. Select Zone 1
6. Select AIR FRY
7. Set temperature to 198 °C / 390 °F, and set time to 18 minutes
8. Select MATCH COOK to match Zone 2 settings to Zone 1
9. Select START to begin cooking

When cooking is complete, top asparagus with parsley and Parmesan cheese and serve immediately



Maple Roasted Salmon with Melted Cherry Tomatoes and Spinach

Basket 1:

4 skinless salmon fillets, 115 g - 170 g each
2 tablespoons maple syrup
1 tablespoon Dijon mustard
1 teaspoon olive oil
1 teaspoon kosher salt
½ teaspoon ground black pepper

Basket 2:

490 g cherry tomatoes
140 g fresh baby spinach
2 teaspoons olive oil
½ teaspoon kosher salt
¼ teaspoon ground black pepper

Serves 4 / Total Cook Time 17 minutes

1. Mix together maple syrup, Dijon mustard, olive oil, salt, and black pepper. Brush on salmon fillets
2. In a large bowl, toss together cherry tomatoes, spinach, olive oil, salt, and black pepper
3. Place salmon in the Zone 1 basket
4. Place tomato and spinach mixture in the Zone 2 basket
5. Insert baskets into air fryer
6. Select Zone 1
7. Select ROAST
8. Set temperature to 198 °C / 390 °F, and set time to 17 minutes
9. Select Zone 2
10. Select AIR FRY
11. Set temperature to 200 °C / 400 °F, and set time to 10 minutes
12. Select SMART FINISH
13. Select START to begin cooking

When cooking is complete, serve immediately



Pineapple Chicken

4 boneless skinless chicken breasts,
cut into 2,5 cm pieces
225 g pineapple chunks, drained (canned or fresh)
1 small red bell pepper, cored and cut into 2,5 cm
dice
1 small red onion, peeled and cut into 2,5 cm dice
1 green onion, chopped
2 tablespoons dark brown sugar, packed
2 tablespoons rice vinegar
1 tablespoon soy sauce
1 tablespoon vegetable oil
1 tablespoon toasted sesame oil
2 teaspoons fish sauce
1 teaspoon garlic powder
½ teaspoon ground black pepper

Serves 4 / Total Cook Time 18 minutes

1. In a large bowl, combine all ingredients
2. Toss gently until chicken and pineapple are evenly coated with seasonings
3. Place half of the chicken and pineapple mixture in each of the baskets
4. Insert baskets into air fryer
5. Select Zone 1
6. Select AIR FRY
7. Set temperature to 198 °C / 390 °F, and set time to 18 minutes
8. Select MATCH COOK to match Zone 2 settings to Zone 1
9. Select START to begin cooking

When cooking is complete, serve immediately over white or brown rice if desired



Pork Chops with Roasted Apples

Basket 1:

2 2,5 cm thick bone-in pork chops, about 680 g total

1 teaspoon seasoned salt
½ teaspoon garlic powder
½ teaspoon onion powder
½ teaspoon ground black pepper

Basket 2:

2 medium Granny Smith apples, peeled, cored and sliced into ½-inch thick wedges
1 tablespoon cider vinegar
2 teaspoons light brown sugar
½ teaspoon kosher salt
¼ teaspoon ground black pepper

Serves 2 / Total Cook Time 20 minutes

1. Mix together seasoned salt, garlic powder, onion powder, and black pepper. Season pork chops with spice mixture
2. In a large bowl, toss together apples, cider vinegar, brown sugar, salt, and black pepper
3. Place pork chops in the Zone 1 basket
4. Place apples in the Zone 2 basket
5. Insert baskets into air fryer
6. Select Zone 1
7. Select AIR FRY
8. Set temperature to 198 °C / 390 °F, and set time to 20 minutes
9. Select Zone 2
10. Select ROAST
11. Set temperature to 200 °C / 400 °F, and set time to 10 minutes
12. Select SMART FINISH
13. Select START to begin cooking

When cooking is complete, serve immediately



Sesame Chicken and Broccoli

Basket 1:

450 g frozen broccoli florets
1 teaspoon toasted sesame oil
1 teaspoon vegetable oil
½ teaspoon kosher salt

Basket 2:

4 boneless skinless chicken breasts,
cut into 2,5 cm pieces
1 large garlic clove, minced
2,5 cm piece ginger, minced
3 tablespoons soy sauce
1 tablespoon brown sugar
1 tablespoon rice vinegar
1 tablespoon hoisin sauce
2 teaspoons toasted sesame oil

Serves 4 / Total Cook Time 18 minutes

1. In a large bowl, toss together broccoli, sesame oil, vegetable oil, and salt
2. In a separate bowl, mix garlic, ginger, soy sauce, brown sugar, rice vinegar, hoisin sauce, and sesame oil
Add chicken to bowl and toss gently until chicken is evenly coated with seasonings
3. Place broccoli in the Zone 1 basket
4. Place chicken in the Zone 2 basket
5. Insert baskets into air fryer
6. Select Zone 1
7. Select AIR FRY
8. Set temperature to 198 °C / 390 °F, and set time to 18 minutes
9. Select Zone 2
10. Select AIR FRY
11. Set temperature to 200 °C / 400 °F, and set time to 12 minutes
12. Select SMART FINISH
13. Select START to begin cooking

When cooking is complete, serve immediately over white or brown rice if desired



Steak Frites with Herb Butter

Basket 1:

1 450 g bag frozen French fries

Basket 2:

2 boneless 2,5 cm thick New York strip steaks,
about 680 g total

1 ½ teaspoons kosher salt

1 teaspoon ground black pepper

Herb Butter:

4 tablespoons softened unsalted butter, mixed
together with

1 small shallot, minced

1 small garlic clove, minced

1 tablespoon fresh parsley, minced

Serves 2 / Total Cook Time 35 minutes

1. Season steaks with salt and pepper
2. Place French fries in the Zone 1 basket
3. Place steaks in the Zone 2 basket
4. Insert baskets into air fryer
5. Select Zone 1
6. Select AIR FRY
7. Set temperature to 200 °C / 400 °F, and set time to 35 minutes
8. Select Zone 2
9. Select AIR FRY
10. Set temperature to 200 °C / 400 °F, and set time to 16 minutes
11. Select SMART FINISH
12. Select START to begin cooking

When cooking is complete, top each steak with some of the herb butter before serving



Warm Shrimp and Herb Salad

905 g medium shrimp, peeled and deveined
120 mL olive oil, divided
60 mL fresh lemon juice, divided
1 medium clove garlic, minced
1 teaspoon kosher salt
1 teaspoon sweet paprika (omit cayenne if using hot paprika)
½ teaspoon ground black pepper
¼ teaspoon cayenne, or to taste
450 g package spring mix salad greens
55 g fresh herbs, chopped (a combination of mint, dill, and parsley, or your favorite herbs)
Additional kosher salt and ground black pepper

Serves 4 / Total Cook Time 10 minutes

1. In a large bowl, combine shrimp, 2 tablespoons olive oil, 2 tablespoons lemon juice, garlic, salt, paprika, pepper, and cayenne
2. Toss gently until shrimp are evenly coated with seasonings
3. Place half of the shrimp in each of the baskets
4. Insert baskets into air fryer
5. Select Zone 1
6. Select AIR FRY
7. Set temperature to 198 °C / 390 °F, and set time to 10 minutes
8. Select MATCH COOK to match Zone 2 settings to Zone 1
9. Select START to begin cooking
10. While shrimp are cooking, combine remaining olive oil and lemon juice and season with salt and pepper
11. In a clean large bowl, toss salad greens with herbs, then dress with olive oil mixture

When cooking is complete, serve shrimp over dressed greens



Mix & Match | Sauces

Tangy Lemon Herb Yogurt Sauce

240 g plain Greek yogurt
1 tablespoon olive oil
1 tablespoon lemon juice
1 teaspoon lemon zest
1 garlic clove, minced
1 tablespoon fresh dill, chopped
¼ teaspoon Diamond Crystal kosher salt
or ⅓ teaspoon Morton's kosher salt or table salt
¼ teaspoon black pepper

1. In a bowl, combine the yogurt, olive oil, lemon juice, and lemon zest.
2. Stir in the minced garlic, dill, salt, and pepper.
3. Mix well. Serve chilled.

Sweet & Spicy Honey Sriracha Sauce

90 g honey
2 tablespoons sriracha sauce
1 tablespoon soy sauce
1 tablespoon rice vinegar (or lime juice)
1 teaspoon garlic powder
½ teaspoon grated fresh ginger

1. Mix all ingredients in a small bowl until well combined.

Garlic Tahini Sauce

70 g tahini
2 tablespoons lemon juice
1 tablespoon olive oil
1 garlic clove, minced
¼ teaspoon Diamond Crystal kosher salt or ⅓ teaspoon Morton's kosher salt or table salt
¼ teaspoon black pepper
2–3 tablespoons water (to thin sauce)

1. In a small bowl, whisk together the tahini, lemon juice, olive oil, minced garlic, salt, and pepper.
2. Add water a tablespoon at a time until desired consistency is reached (sauce should be pourable but not too thin).

Creamy Avocado Cilantro Sauce

1 ripe avocado
1 garlic clove
60 g plain Greek yogurt
1 tablespoon lime juice
1 tablespoon olive oil
30 g fresh cilantro
¼ teaspoon Diamond Crystal kosher salt or ⅓ teaspoon Morton's kosher salt or table salt
¼ teaspoon black pepper
2–3 tablespoons water (to thin sauce)

1. In a blender or food processor, blend the avocado, garlic, yogurt, lime juice, olive oil, cilantro, salt, and pepper until smooth.
2. Add water if needed, a tablespoon at a time until desired consistency is reached.



Coconut Lime Peanut Sauce

240 g plain Greek yogurt
1 tablespoon olive oil
1 tablespoon lemon juice
1 teaspoon lemon zest
1 garlic clove, minced
1 tablespoon fresh dill, chopped
¼ teaspoon Diamond Crystal kosher salt or ⅓ teaspoon Morton's kosher salt or table salt
¼ teaspoon black pepper

1. In a bowl, combine the yogurt, olive oil, lemon juice, and lemon zest.
2. Stir in the minced garlic, dill, salt, and pepper.
3. Mix well.
Serve chilled.

Spicy Mango Salsa

1 ripe mango, peeled and diced
1 small fresh red chili, finely diced
40 g red onion, finely chopped
2 tablespoons fresh cilantro, chopped
2 tablespoons lime juice
1 teaspoon honey
¼ teaspoon Diamond Crystal kosher salt or ⅓ teaspoon Morton's kosher salt or table salt
¼ teaspoon black pepper

1. In a bowl, combine all ingredients.
2. Mix well.
Serve chilled.

Balsamic Dijon Glaze

60 mL balsamic vinegar
2 tablespoons Dijon mustard
1 tablespoon honey or maple syrup
1 garlic clove, minced
1 teaspoon olive oil
¼ teaspoon Diamond Crystal kosher salt or ⅓ teaspoon Morton's kosher salt or table salt
¼ teaspoon black pepper

1. In a small saucepan, combine balsamic vinegar, Dijon mustard, honey, and minced garlic.
2. Simmer on low heat, stirring constantly, until mixture thickens into a glaze (3–5 minutes).
3. Remove from heat and stir in olive oil, salt, and pepper.
Serve warm.

Classic Beurre Blanc (Butter Sauce)

60 mL white wine
1 tablespoon lemon juice
¼ teaspoon Diamond Crystal kosher salt or ⅓ teaspoon Morton's kosher salt or table salt
¼ teaspoon white pepper
1 small shallot, minced
4 tablespoons unsalted butter cut into cubes, chilled.
1 tablespoon fresh herbs (chives, dill, parsley or tarragon), chopped (optional)

1. In a small saucepan, simmer the white wine, lemon juice, salt, pepper, and shallot over medium heat until reduced by half.
2. Lower the heat and whisk in the butter cubes, one at a time, until melted and smooth.
3. Remove from heat, stir in fresh herbs if using.
Serve immediately.



Mix & Match | Spice Blends

Jerk Spice Blend

1 tablespoon ground allspice
1 tablespoon ground cinnamon
1 tablespoon smoked paprika
1 tablespoon ground black pepper
1 teaspoon cayenne pepper (adjust to taste)
1 teaspoon dried thyme
1 teaspoon ground nutmeg
1 teaspoon ground ginger
1 teaspoon garlic powder
1 teaspoon onion powder
1 teaspoon brown sugar
Mix all ingredients together.
Store in an airtight container.

Mediterranean Herb Blend

2 tablespoon dried oregano
1 tablespoon dried basil
1 tablespoon dried thyme
1 tablespoon dried rosemary
1 tablespoon dried parsley
1 teaspoon garlic powder
1 teaspoon onion powder
1 teaspoon dried lemon peel
Mix all ingredients together.
Store in an airtight container.

Shichimi Togarashi

1 tablespoon chili flakes (adjust to taste)
1 tablespoon black sesame seeds
1 tablespoon white sesame seeds
1 teaspoon ground ginger
1 teaspoon dried orange peel or lemon peel
1 teaspoon ground Sichuan peppercorns
1 teaspoon nori flakes
½ teaspoon garlic powder
Mix all ingredients together.
Store in an airtight container.

Berbere Spice Blend

1 tablespoon ground coriander
1 tablespoon ground cumin
1 tablespoon smoked paprika
1 tablespoon ground fenugreek (optional)
1 tablespoon ground ginger
1 teaspoon ground cinnamon
1 teaspoon cayenne pepper (adjust to taste)
1 teaspoon ground allspice
1 teaspoon ground black pepper
1 teaspoon garlic powder
1 teaspoon onion powder
Mix all ingredients together.
Store in an airtight container.



Smoky Citrus Herb Blend

1 tablespoon smoked paprika
1 tablespoon dried oregano
1 tablespoon dried thyme
1 teaspoon garlic powder
1 teaspoon onion powder
1 teaspoon ground cumin
1 teaspoon dried lemon zest
½ teaspoon ground black pepper
½ teaspoon red pepper flakes
(adjust to taste)
Mix all ingredients together.
Store in an airtight container.

Cajun Spice Blend

2 tablespoons smoked paprika
1 tablespoon garlic powder
1 tablespoon onion powder
1 tablespoon dried oregano
1 tablespoon dried thyme
1 teaspoon cayenne pepper
(adjust to taste)
1 teaspoon ground black pepper
1 teaspoon white pepper
Mix all ingredients together.
Store in an airtight container.

Middle Eastern Sumac & Coriander Spice Blend

2 tablespoons ground sumac
1 tablespoon ground coriander
1 tablespoon ground cumin
1 teaspoon ground cinnamon
1 teaspoon garlic powder
1 teaspoon dried thyme
½ teaspoon black pepper
½ teaspoon ground allspice
Mix all ingredients together.
Store in an airtight container.

Mediterranean Garlic & Herb Blend

1 tablespoon dried rosemary
1 tablespoon dried oregano
1 tablespoon dried basil
1 teaspoon garlic powder
1 teaspoon onion powder
1 teaspoon ground fennel seeds
1 teaspoon dried orange peel or lemon peel
½ teaspoon black pepper
Mix all the spices and herbs thoroughly in a small bowl.

AIR FRY COOKING CHART

INGREDIENT VEGETABLES	AMOUNT PER BASKET	PREPARATION	OIL	TEMP	TIME	
					SINGLE BASKET	DUAL BASKETS
 Asparagus	1 bunch	Whole, stems trimmed	2 tsp	200 °C / 400 °F	9–11 minutes	22–27 minutes
 Beets	6–7 small	Whole	None	200 °C / 400 °F	32–37 minutes	37–42 minutes
 Bell peppers (to roast)	3 small peppers	Whole	None	200 °C / 400 °F	12–17 minutes	17–22 minutes
 Broccoli	1 head	Cut in 2,5 cm florets	1 Tbsp	200 °C / 400 °F	10–12 minutes	17–19 minutes
 Brussels sprouts	450 g	Cut in half, stem removed	1 Tbsp	200 °C / 400 °F	17–22 minutes	22–27 minutes
 Butternut squash	680 g	Cut in 2,5 cm – 5 cm pieces	1 Tbsp	200 °C / 400 °F	22–27 minutes	37–42 minutes
 Carrots	450 g	Peeled, cut in 1 cm pieces	1 Tbsp	200 °C / 400 °F	15–18 minutes	27–32 minutes
 Cauliflower	1 head	Cut in 2,5 cm florets	2 Tbsp	200 °C / 400 °F	19–22 minutes	22–27 minutes
 Corn on the cob	2 ears, cut in half	Husks removed	1 Tbsp	200 °C / 400 °F	14–17 minutes	20–22 minutes
 Green beans	1 bag (340 g)	Trimmed	1 Tbsp	200 °C / 400 °F	10–12 minutes	12–17 minutes
 Kale (for chips)	125 g, packed	Torn in pieces, stems removed	None	150 °C / 300 °F	9–11 minutes	17–22 minutes
 Mushrooms	225 g	Rinsed, cut in quarters	1 Tbsp	200 °C / 400 °F	9–11 minutes	15–15 minutes
 Potatoes, russet	680 g	Cut in 2,5 cm wedges	½–1 Tbsp	200 °C / 400 °F	22–24 minutes	37–40 minutes
	450 g	Hand-cut fries, thin	½–1 Tbsp	200 °C / 400 °F	22–26 minutes	32–37 minutes
	450 g	Hand-cut fries, thick	1 Tbsp	200 °C / 400 °F	21–26 minutes	37–42 minutes
	3 whole (170 g – 225 g)	Pierced with fork 3 times	None	200 °C / 400 °F	32–37 minutes	39–42 minutes
 Potatoes, sweet	680 g	Cut in 2,5 cm chunks	1 Tbsp	200 °C / 400 °F	17–22 minutes	32–37 minutes
	3 whole (170 g – 225 g)	Pierced with fork 3 times	None	200 °C / 400 °F	38–44 minutes	42–47 minutes
 Zucchini	450 g	Cut in half lengthwise, then cut in 2,5 cm pieces	1 Tbsp	200 °C / 400 °F	17–20 minutes	27–30 minutes

INGREDIENT	AMOUNT PER BASKET	PREPARATION	OIL	TEMP	TIME	
POULTRY					SINGLE BASKET	DUAL BASKETS
 Chicken breasts	2 breasts (225 g - 680 g each) 4 breasts (225 g - 340 g each)	Bone in Boneless	Brushed with oil Brushed with oil	200 °C / 400 °F 200 °C / 400 °F	10-14 minutes 15-20 minutes	22-27 minutes 22-27 minutes
 Chicken thighs	2 thighs (170 g - 285 g each) 4 thighs (115 g - 225 g each)	Bone in Boneless	Brushed with oil Brushed with oil	200 °C / 400 °F 200 °C / 400 °F	24-30 minutes 20-24 minutes	27-30 minutes 27-30 minutes
 Chicken wings	907 g	Drumettes & flats	1 Tbsp	200 °C / 400 °F	20-24 minutes	45-49 minutes
FISH & SEAFOOD						
 Crab cakes	2 cakes (170 g - 225 g each)	None	Brushed with oil	200 °C / 400 °F	7-12 minutes	12-15 minutes
 Lobster tails	4 tails (85 g - 115 g each)	Whole	None	200 °C / 400 °F	7-10 minutes	17-20 minutes
 Salmon fillets	3 fillets (115 g each)	None	Brushed with oil	200 °C / 400 °F	9-14 minutes	15-19 minutes
 Shrimp	450 g	Whole, peeled, tails on	1 Tbsp	200 °C / 400 °F	9-12 minutes	12-15 minutes
BEEF						
 Burgers	2 115 g patties, 80% lean	1 cm thick	Brushed with oil	200 °C / 400 °F	10-12 minutes	12-15 minutes
 Steak	2 steaks (225 g each)	Whole	Brushed with oil	200 °C / 400 °F	12-22 minutes	16-20 minutes
PORK						
 Bacon	3 strips, cut in half	None	None	176 °C / 350 °F	10-12 minutes	11-14 minutes
 Pork chops	2 thick-cut, bone-in chops (285 g - 340 g each) 2 boneless chops (225 g each)	Bone-in Boneless	Brushed with oil Brushed with oil	200 °C / 400 °F 200 °C / 400 °F	17-19 minutes 16-19 minutes	25-29 minutes 19-22 minutes
 Pork tenderloin	450 g	None	Brushed with oil	190 °C / 375 °F	17-22 minutes	27-32 minutes
 Sausages	5 sausages	None	None	200 °C / 400 °F	9-12 minutes	19-24 minutes

AIR FRY COOKING CHART

INGREDIENT	AMOUNT PER BASKET	PREPARATION	OIL	TEMP	TIME	
FROZEN FOODS					SINGLE BASKET	DUAL BASKETS
 Chicken cutlets	3 cutlets	None	None	200 °C / 400 °F	20-23 minutes	22-27 minutes
 Chicken nuggets	1 box (340 g)	None	None	200 °C / 400 °F	12-15 minutes	20-23 minutes
 Fish fillets	1 box (6 fillets)	None	None	200 °C / 400 °F	16-18 minutes	19-24 minutes
 Fish sticks	18 fish sticks (310 g)	None	None	200 °C / 400 °F	12-15 minutes	18-21 minutes
 French fries	450 g	None	None	200 °C / 400 °F	20-24 minutes	30-34 minutes
 French fries	907 g	None	None	200 °C / 400 °F	34-38 minutes	52-57 minutes
 Mozzarella sticks	1 box (310 g)	None	None	190 °C / 375 °F	10-12 minutes	12-14 minutes
 Pot stickers	2 bags (300 g)	None	1 Tbsp	200 °C / 400 °F	14-16 minutes	18-20 minutes
 Pizza rolls	1 bag (570 g, 40 count)	None	None	200 °C / 400 °F	14-17 minutes	17-20 minutes
 Popcorn shrimp	1 box (400 g - 450 g)	None	None	200 °C / 400 °F	11-13 minutes	16-20 minutes
 Sweet potato fries	450 g	None	None	190 °C / 375 °F	22-24 minutes	30-32 minutes
 Tater tots	450 g	None	None	190 °C / 375 °F	20-24 minutes	27-29 minutes
Onion rings	280 g	None	None	190 °C / 375 °F	15-18 minutes	20-24 minutes

COOKING CHART NOTES

Check food for desired doneness a few minutes before cook time elapses; cook a little longer if necessary. Always ensure raw proteins reach food-safe temperature.

For best results, turn food or shake basket halfway through cook time.

When cooking with only one basket, follow cook time under SINGLE BASKET.

When cooking with both baskets, whether cooking the same food or different foods, follow cook time under DUAL BASKETS.

INGREDIENT	PREPARATION	TEMPERATURE	DEHYDRATE TIME FOR SINGLE OR DUAL BASKETS
FRUITS & VEGETABLES			
 Apples	Core removed, cut in 3 mm slices	60 °C / 135 °F	7–8 hours
 Apricot	Cut in 3 mm slices, pit removed	60 °C / 135 °F	8–10 hours
 Bananas	Peeled, cut in 3 mm slices	60 °C / 135 °F	8–10 hours
 Beets	Peeled, cut in 3 mm slices	60 °C / 135 °F	6–8 hours
 Fresh herbs	Rinsed, patted dry, stems removed	60 °C / 135 °F	4 hours
 Ginger root	Cut in 3 mm slices	60 °C / 135 °F	6 hours
 Mangoes	Peeled, cut in 3 mm slices, pit removed	60 °C / 135 °F	8–10 hours
 Mushrooms	Cut in 6 mm slices (wiped clean with a paper towel)	60 °C / 135 °F	6–8 hours
 Pineapple	Peeled, cored, cut in 3 mm slices	60 °C / 135 °F	8–10 hours
 Strawberries	Cut in half or in 3 mm slices	60 °C / 135 °F	8–10 hours
 Tomatoes	Cut in 3 mm slices	60 °C / 135 °F	6–8 hours
 Tomatoes, cherry	Cut in half	60 °C / 135 °F	8–10 hours
MEAT, POULTRY & FISH			
 Beef	Cut in 6 mm slices, marinated overnight	70 °C / 150 °F	8–10 hours
 Chicken	Cut in 6 mm slices, marinated overnight	70 °C / 150 °F	8–10 hours
 Turkey	Cut in 6 mm slices, marinated overnight	70 °C / 150 °F	8–10 hours
 Salmon	Cut in 6 mm slices, marinated overnight	70 °C / 150 °F	5–7 hours



Get recipes and share yours @gourmia



GOURMIA®



**FREIDORA DE AIRE
CON DOBLE CESTA
para 4 Platos**

*Recetario
y Tablas para Cocinar*

ENGLISH

ESPAÑOL



Incluye **16** recetas
creadas especialmente para el
Modelo **GAF1180**



Gourmia®

Recetas de 2 Capas

Chuletas de cordero al ajo y hierbas con zanahorias asadas **Pág. 49**

Pollo al limón y ajo con coles de Bruselas crujientes **Pág. 51**

Tiras de pollo con costra de parmesano y ejotes al ajo **Pág. 53**

Brochetas de tofu picante con calabacitas asadas **Pág. 55**

Albóndigas de pollo teriyaki con bok choy freído al aire **Pág. 57**

Salmón Teriyaki con brócoli **Pág. 59**

Recetas de 1 Capa

Coles de Bruselas con tocino **Pág. 61**

Rodajas de jalapeño **Pág. 63**

Muslos de pollo crujientes con papas baby asadas a las hierbas **Pág. 65**

Espárragos al limón con alcaparras **Pág. 67**

Salmón asado con miel de maple, tomates cherry y espinacas **Pág. 69**

Pollo con piña **Pág. 71**

Chuletas de cerdo con manzanas asadas **Pág. 73**

Pollo con ajonjolí y brócoli **Pág. 75**

Filete de res y papas fritas con mantequilla a las hierbas **Pág. 77**

Ensalada de camarones tibios y hierbas **Pág. 79**

Mezclar y Combinar Salsas y Mezclas de Especies

Salsas **Pág. 80**

Mezclas de especias **Pág. 82**

Tablas para cocinar con la freidora de aire **Pág. 84**

Notas de las tablas para cocinar **Pág. 86**

Tabla para deshidratar **Pág. 87**



Chuletas de cordero al ajo y hierbas con zanahorias asadas

Chuletas de cordero:

4 chuletas de cordero
1 cucharada de aceite de oliva
2 dientes de ajo picados
1 ½ cucharaditas de romero fresco picado
1 ½ cucharaditas de hojas frescas de tomillo
1 cucharadita de sal kosher Diamond Crystal o
½ cucharadita de sal kosher Morton's o sal de mesa
½ cucharadita de pimienta negra

Zanahorias:

450 g de zanahorias baby pequeñas
1 cucharada de aceite de oliva
1 cucharadita de miel
½ cucharadita de cilantro o comino molido
½ cucharadita de sal Diamond Crystal kosher o
¼ cucharadita de sal kosher Morton's o sal de mesa
¼ cucharadita de pimienta negra

Chuletas de cordero:

En un tazón, mezcle el aceite de oliva, el ajo, el romero, el tomillo, la sal y la pimienta.

Cubra el cordero con la mezcla.

Zanahorias:

Mezcle las zanahorias con aceite de oliva, miel, cilantro, sal y pimienta.

Freír al aire:

Coloque las zanahorias en la bandeja para freír en la parte inferior de la cesta, y las chuletas de cordero en la rejilla de arriba.

Ajuste la freidora a 200 °C / 400 °F.

Cocine durante 10 minutos - 12 minutos.



Pollo al limón y ajo con coles de Bruselas crujientes

Pollo:

4 pechugas de pollo deshuesadas
2 cucharadas de aceite de oliva
3 dientes de ajo picados
1 cucharada de ralladura de limón
1 cucharada de jugo de limón fresco
1 cucharadita de paprika ahumada
1 cucharadita de sal kosher Diamond Crystal o
½ cucharadita de sal kosher Morton's o sal de mesa
½ cucharadita de pimienta negra

Coles de Bruselas:

180 g de coles de Bruselas cortadas por la mitad
1 cucharada de aceite de oliva
½ cucharadita de sal kosher Diamond Crystal o ¼ de
cucharadita de sal kosher Morton's o sal de mesa
¼ cucharadita de pimienta negra
1 cucharada de vinagre balsámico

Pollo:

En un tazón, mezcle el aceite de oliva, el ajo, la ralladura de limón, el zumo de limón, la paprika ahumada, la sal y la pimienta.

Cubra el pollo con la mezcla.

Coles de Bruselas:

Mezcle las coles de Bruselas con aceite de oliva, sal y pimienta.

Freír al aire:

Coloque las coles de Bruselas en la bandeja para freír en la parte inferior de la cesta, y el pollo en la rejilla de arriba.

Ajuste la freidora de aire a 190 °C / 375 °F.

Cocine durante 12 minutos – 15 minutos.

En los últimos 5 minutos, rocíe vinagre balsámico sobre las coles de Bruselas para glasear.

Sirva con “arroz” de coliflor si lo desea.



Tiras de pollo con costra de parmesano y ejotes al ajo

Tiras de pollo:

450 g de tiras de pollo
50 g de queso parmesano rallado
30 g de pan rallado Panko
1 cucharadita de sazónador italiano
½ cucharadita de ajo en polvo
½ cucharadita de sal kosher Diamond Crystal o ¼ de cucharadita de sal Morton's kosher o sal de mesa
¼ cucharadita de pimienta negra
1 huevo batido

Ejotes:

220 g de ejotes frescos, recortados
1 cucharada de aceite de oliva
2 dientes de ajo picados
½ cucharadita de sal kosher Diamond Crystal o
¼ cucharadita de sal kosher Morton's o sal de mesa
¼ cucharadita de pimienta negra
1 cucharada de zumo de limón

Tiras de pollo:

En un tazón, mezcle el queso parmesano, el pan rallado, el sazónador italiano, el ajo en polvo, la sal y la pimienta. Pase cada tira de pollo por el huevo batido y, a continuación, por la mezcla de parmesano y pan rallado.

Ejotes:

Mezcle los ejotes con aceite de oliva, ajo, sal y pimienta.

Freír al aire:

Coloque los ejotes en la bandeja para freír en el fondo de la cesta y el pollo en la rejilla superior. Coloque las tiras de pollo en la rejilla superior y los ejotes en la cesta inferior.

Ajuste la freidora a 200 °C / 400 °F.
Cocine durante 10 minutos - 12 minutos.



Brochetas de tofu picantes con calabacitas asadas

Brochetas de tofu:

1 bloque de tofu firme, cortado en cuadros
2 cucharadas de salsa de soya
1 cucharada de salsa sriracha
1 cucharada de aceite de ajonjolí
1 cucharada de miel o jarabe de maple
1 cucharadita de ajo en polvo
Pinchos remojados en agua durante 30 minutos

Calabacitas:

2 calabacitas zucchini medianas, cortadas en rodajas
1 cucharada de aceite de oliva
½ cucharadita de sal Diamond Crystal kosher o
¼ cucharadita de sal kosher Morton's o sal de mesa
¼ cucharadita de pimienta negra

Brochetas de tofu:

En un tazón, mezcle la salsa de soya, la salsa sriracha, el aceite de ajonjolí, la miel y el ajo en polvo.

Cubra el tofu con la mezcla.

Ensarte el tofu en los pinchos.

Calabacitas:

Mezcle las rodajas de calabaza con aceite de oliva, sal y pimienta.

Freír al aire:

Coloque las calabacitas en la bandeja para freír en la parte inferior de la cesta, y las brochetas de tofu en la rejilla de arriba.

Ajuste la freidora a 190 °C / 375 °F.

Cocine durante 12 minutos - 15 minutos.

Sirva con salsa sriracha adicional.



Albóndigas de pollo teriyaki con bok choy freído al aire

Albóndigas:

450 g de carne molida de cerdo, res o pollo
15 g de pan rallado
2 cucharadas de salsa de soya
1 cucharada de salsa hoisin
1 cucharada de jengibre rallado
1 diente de ajo picado
1 huevo
2 cucharadas de salsa teriyaki para untar

Bok Choy:

2 cabezas pequeñas de Bok choy, cortadas por la mitad
1 cucharada de aceite de ajonjolí
1 cucharadita de salsa de soya
1 cucharadita de semillas de ajonjolí

Albóndigas:

En un tazón, mezcle la carne molida, el pan rallado, la salsa de soya, la salsa hoisin, el jengibre, el ajo y el huevo. Forme pequeñas albóndigas.

Bok choy:

Mezcle las mitades de bok choy con aceite de ajonjolí y salsa de soya.

Freír al aire:

Coloque el bok choy en la bandeja para freír en la parte inferior de la cesta, y las albóndigas en la rejilla de arriba.

Ajuste la freidora a 190 °C / 375 °F.

Cocine durante 15 minutos.

Unte las albóndigas con salsa teriyaki durante los últimos 5 minutos de cocción.

Sirva con arroz si lo desea.



Salmón teriyaki con brócoli

Salmón

2 filetes de salmón (de 170 g aprox. cada uno)
2 cucharadas de salsa de soya
1 cucharada de miel
1 cucharada de vinagre de arroz
1 cucharadita de jengibre rallado
1 cucharadita de aceite de ajonjolí
1 diente de ajo picado

Brócoli

180 g de floretes de brócoli
1 cucharada de aceite de oliva
½ cucharadita de ajo en polvo
½ cucharadita de sal kosher Diamond Crystal o ¼ de cucharadita de sal kosher Morton's o sal de mesa
¼ cucharadita de pimienta negra

Salmón:

En un tazón, bata la salsa de soya, la miel, el vinagre de arroz, el jengibre, el aceite de ajonjolí y el ajo.

Cubra el salmón con la mezcla.

Brócoli:

Mezcle el brócoli con aceite de oliva, ajo en polvo, sal y pimienta.

Freír al aire:

Coloque el brócoli en la bandeja para freír en la parte inferior de la cesta, y el salmón en la rejilla de arriba.

Ajuste la freidora a 190 °C / 375 °F.

Cocine durante 10 minutos - 12 minutos.

Sirva con arroz si lo desea.

Rocíe jugo de limón sobre los ejotes antes de servir.



Coles de Bruselas con tocino

450 g de coles de Bruselas, recortadas y cortadas por la mitad a través de los tallos (en cuartos si son grandes)
4 rebanadas de tocino cortadas en trozos de 1 cm
2 cucharadas de vinagre balsámico
1 cucharadita de aceite de oliva
1 cucharadita de tomillo fresco picado
½ cucharadita de sal kosher
¼ de cucharadita de pimienta negra molida

Rinde 4 porciones / Tiempo de preparación total: 25 minutos

1. En un tazón grande, combine todos los ingredientes.
2. Revuelva suavemente hasta que las coles de Bruselas se cubran uniformemente con los condimentos.
3. Coloque la mitad de las coles de Bruselas en cada una de las cestas.
4. Introduzca las cestas en la freidora de aire.
5. Seleccione la zona 1.
6. Seleccione AIR FRY (FREÍR CON AIRE).
7. Ajuste la temperatura a 200 °C / 400 °F y el tiempo a 25 minutos.
8. Seleccione MATCH COOK (COCCIÓN IGUALADA) para hacer coincidir los ajustes de la zona 2 con los de la zona 1.
9. Seleccione START (INICIO) para comenzar a cocinar.

Una vez finalizada la cocción, sirva inmediatamente.



Rodajas de jalapeño

125 g de harina de uso común
1 cucharadita de cebolla en polvo
1 cucharadita de ajo en polvo
½ cucharadita de paprika dulce (omite la cayena si utiliza paprika picante)
¼ de cucharadita de pimienta cayena
¼ de cucharadita de sal kosher
120 mL de suero de leche o leche entera
1 huevo grande
120 g pan para empanados estilo panko
105 g de rodajas de jalapeño en vinagre, escurridas y secadas con palmaditas
240 g de aderezo ranchero para servir

Rinde 4 porciones / Tiempo de preparación total: 13 minutos

1. Combine la harina, la cebolla en polvo, el ajo en polvo, la paprika, la pimienta cayena y la sal en un recipiente poco profundo.
2. Bata el huevo y el suero de leche juntos en un segundo recipiente poco profundo.
3. Coloque el panko en un tercer recipiente poco profundo.
4. Trabaje por tandas, sumerja las rodajas de jalapeño en la harina sazonada, luego páselas por la mezcla de huevo y por último en el panko.
5. Coloque la mitad de las rodajas de jalapeño en cada una de las cestas.
6. Introduzca las cestas en la freidora de aire.
7. Seleccione la zona 1.
8. Seleccione AIR FRY (FREÍR CON AIRE).
9. Ajuste la temperatura a 198 °C / 390 °F y el tiempo a 13 minutos.
10. Seleccione MATCH COOK (COCCIÓN IGUALADA) para hacer coincidir los ajustes de la zona 2 con los de la zona 1.
11. Seleccione START (INICIO) para comenzar a cocinar.

Una vez finalizada la cocción, sirva inmediatamente con aderezo ranch.



Muslos de pollo crujientes con papas baby asadas a las hierbas

Cesta 1:

4 muslos de pollo sin hueso y con piel
2 cucharaditas de salsa Worcestershire
1 cucharadita de aceite de oliva
1 cucharadita de sal kosher
½ cucharadita de ajo en polvo
½ cucharadita de pimienta negra molida

Cesta 2:

905 g de papas baby, cortadas por la mitad si son grandes
1 cucharada de aceite de oliva
1 cucharada de hierbas frescas picadas (tomillo, romero, mejorana o una mezcla)
1 cucharadita de sal kosher
½ cucharadita de pimienta negra molida

Rinde 2 porciones / Tiempo de preparación total: 30 minutos

1. En un tazón grande, mezcle la salsa Worcestershire, el aceite de oliva, la sal, el ajo en polvo y la pimienta negra. Añada el pollo al tazón y revuelva suavemente hasta que el pollo se cubra uniformemente con los condimentos.
2. En un tazón separado, mezcle las papas, el aceite de oliva, las hierbas, la sal y la pimienta negra.
3. Coloque el pollo en la cesta de la zona 1.
4. Coloque las papas en la cesta de la zona 2.
5. Introduzca las cestas en la freidora de aire.
6. Seleccione la zona 1.
7. Seleccione AIR FRY (FREÍR CON AIRE).
8. Ajuste la temperatura a 200 °C / 400 °F y el tiempo a 30 minutos.
9. Seleccione la zona 2.
10. Seleccione AIR FRY (FREÍR CON AIRE).
11. Ajuste la temperatura a 190 °C / 375 °F y el tiempo a 18 minutos.
12. Seleccione SMART FINISH (FINALIZACIÓN INTELIGENTE)
13. Seleccione START (INICIO) para comenzar a cocinar.

Una vez finalizada la cocción, sirva inmediatamente.



Espárragos al limón con alcaparras

905 g de espárragos medianos, recortados
1 puerro pequeño, recortado, cortado por la mitad a lo largo y en rodajas finas
1 diente de ajo mediano picado
3 cucharadas de zumo de limón fresco
2 cucharadas de alcaparras escurridas
1 cucharada de aceite de oliva
2 cucharaditas de mostaza de Dijon
1 cucharadita de sal kosher
½ cucharadita de pimienta negra molida
10 g de perejil picado
30 g de queso parmesano rallado

Rinde 4 porciones / Tiempo de preparación total: 18 minutos

1. En un tazón grande, combine todos los ingredientes excepto el perejil y el queso parmesano.
2. Revuelva suavemente hasta que los espárragos se cubran uniformemente con los condimentos.
3. Coloque la mitad de los espárragos en cada una de las cestas.
4. Introduzca las cestas en la freidora de aire.
5. Seleccione la zona 1.
6. Seleccione AIR FRY (FREÍR CON AIRE).
7. Ajuste la temperatura a 200 °C / 400 °F y el tiempo a 18 minutos.
8. Seleccione MATCH COOK (COCCIÓN IGUALADA) para hacer coincidir los ajustes de la zona 2 con los de la zona 1.
9. Seleccione START (INICIO) para comenzar a cocinar.

Cuando termine la cocción, espolvoree los espárragos con perejil y queso parmesano; sirva inmediatamente.



Salmón asado con miel de maple, tomates cherry y espinacas

Cesta 1:

4 filetes de salmón sin piel, de 115 g a 170 g cada uno
2 cucharadas de miel de maple
1 cucharada de mostaza Dijon
1 cucharadita de aceite de oliva
1 cucharadita de sal kosher
½ cucharadita de pimienta negra molida

Cesta 2:

490 g de tomates cherry
140 g de espinacas baby frescas
2 cucharaditas de aceite de oliva
½ cucharadita de sal kosher
¼ de cucharadita de pimienta negra molida

Rinde 4 porciones / Tiempo de preparación total: 17 minutos

1. Mezcle la miel de maple, la mostaza de Dijon, el aceite de oliva, la sal y la pimienta negra. Unte los filetes de salmón con una brocha.
2. En un tazón grande, mezcle los tomates cherry, las espinacas, el aceite de oliva, la sal y la pimienta negra.
3. Coloque el salmón en la cesta de la zona 1.
4. Coloque la mezcla de tomates y espinacas en la cesta de la zona 2.
5. Introduzca las cestas en la freidora de aire.
6. Seleccione la zona 1.
7. Seleccione ROAST (ASAR).
8. Ajuste la temperatura a 190 °C / 375 °F y el tiempo a 17 minutos.
9. Seleccione la zona 2.
10. Seleccione AIR FRY (FREÍR CON AIRE).
11. Ajuste la temperatura a 200 °C / 400 °F y el tiempo a 10 minutos.
12. Seleccione SMART FINISH (FINALIZACIÓN INTELIGENTE)
13. Seleccione START (INICIO) para comenzar a cocinar.

Una vez finalizada la cocción, sirva inmediatamente.



Pollo con piña

4 pechugas de pollo sin piel y sin hueso cortadas en trozos de 2.5 cm
225 g de piña en trozos, escurridos (en lata o frescos)
1 pimiento rojo pequeño, sin corazón y cortado en cubos de 2.5 cm
1 cebolla morada pequeña, pelada y cortada en cubos de 2.5 cm
1 cebolleta picada
2 cucharadas de azúcar moreno envasado
2 cucharadas de vinagre de arroz
1 cucharada de salsa de soya
1 cucharada de aceite vegetal
1 cucharada de aceite de ajonjolí tostado
2 cucharaditas de salsa de pescado
1 cucharadita de ajo en polvo
½ cucharadita de pimienta negra molida

Rinde 4 porciones / Tiempo de preparación total: 18 minutos

1. En un tazón grande, combine todos los ingredientes.
2. Revuelva suavemente hasta que el pollo y la piña se cubran uniformemente con los condimentos.
3. Coloque la mitad de la mezcla de pollo y piña en cada una de las cestas.
4. Introduzca las cestas en la freidora de aire.
5. Seleccione la zona 1.
6. Seleccione AIR FRY (FREÍR CON AIRE).
7. Ajuste la temperatura a 190 °C / 375 °F y el tiempo a 18 minutos.
8. Seleccione MATCH COOK (COCCIÓN IGUALADA) para hacer coincidir los ajustes de la zona 2 con los de la zona 1.
9. Seleccione START (INICIO) para comenzar a cocinar.

Cuando termine la cocción, sirva inmediatamente sobre arroz blanco o integral si lo desea.



Chuletas de cerdo con manzanas asadas

Cesta 1:

2 chuletas de cerdo con hueso de 2.5 cm de grosor, 680 g aprox.

1 cucharadita de sal sazónada

½ cucharadita de ajo en polvo

½ cucharadita cebolla en polvo

½ cucharadita de pimienta negra molida

Cesta 2:

2 manzanas Granny Smith medianas, peladas, sin corazón y cortadas en gajos de 1 cm de grosor

1 cucharada de vinagre de sidra

2 cucharaditas de azúcar moreno ligero

½ cucharadita de sal kosher

¼ de cucharadita de pimienta negra molida

Rinde 2 porciones / Tiempo de preparación total: 20 minutos

1. Mezcle la sal sazónada, el ajo en polvo, la cebolla en polvo y la pimienta negra. Sazone las chuletas de cerdo con la mezcla de especias.
2. En un tazón grande, mezcle las manzanas, el vinagre de sidra, el azúcar moreno, la sal y la pimienta negra.
3. Coloque las chuletas en la cesta de la zona 1.
4. Coloque las manzanas en la cesta de la zona 2.
5. Introduzca las cestas en la freidora de aire.
6. Seleccione la zona 1.
7. Seleccione AIR FRY (FREÍR CON AIRE).
8. Ajuste la temperatura a 200 °C / 400 °F y el tiempo a 20 minutos.
9. Seleccione la zona 2.
10. Seleccione ROAST (ASAR).
11. Ajuste la temperatura a 190 °C / 375 °F y el tiempo a 10 minutos.
12. Seleccione SMART FINISH (FINALIZACIÓN INTELIGENTE)
13. Seleccione START (INICIO) para comenzar a cocinar.

Una vez finalizada la cocción, sirva inmediatamente.



Pollo con ajonjolí y brócoli

Cesta 1:

450 g de floretes de brócoli congelados
1 cucharadita de aceite de ajonjolí tostado
1 cucharadita de aceite vegetal
½ cucharadita de sal kosher

Cesta 2:

4 pechugas de pollo sin piel y sin hueso cortadas en trozos de 2.5 cm
1 diente de ajo grande picado
Un trozo de 2.5 cm de jengibre picado
3 cucharadas de salsa de soya
1 cucharada de azúcar moreno
1 cucharada de vinagre de arroz
1 cucharada de salsa hoisin
2 cucharaditas de aceite de ajonjolí tostado

Rinde 4 porciones / Tiempo de preparación total: 18 minutos

1. En un tazón grande, mezcle el brócoli, el aceite de ajonjolí, el aceite vegetal y la sal.
2. En otro tazón, mezcle el ajo, el jengibre, la salsa de soya, el azúcar moreno, el vinagre de arroz, la salsa hoisin y el aceite de ajonjolí. Añada el pollo al tazón y revuelva suavemente hasta que el pollo se cubra uniformemente con los condimentos.
3. Coloque el brócoli en la cesta de la zona 1.
4. Coloque el pollo en la cesta de la zona 2.
5. Introduzca las cestas en la freidora de aire.
6. Seleccione la zona 1.
7. Seleccione AIR FRY (FREÍR CON AIRE).
8. Ajuste la temperatura a 200°C / 400°F y el tiempo a 18 minutos.
9. Seleccione la zona 2.
10. Seleccione AIR FRY (FREÍR CON AIRE).
11. Ajuste la temperatura a 190 °C / 375 °F y el tiempo a 12 minutos.
12. Seleccione SMART FINISH (FINALIZACIÓN INTELIGENTE)
13. Seleccione START (INICIO) para comenzar a cocinar.

Cuando termine la cocción, sirva inmediatamente sobre arroz blanco o integral si lo desea.



Filete de res y papas fritas con mantequilla a las hierbas

Cesta 1:

1 bolsa de 450 g de papas a la francesa congeladas

Cesta 2:

2 filetes New York deshuesados de 2.5 cm de grosor, aprox. 680 g en total

1 ½ cucharaditas de sal kosher

1 cucharadita de pimienta negra molida

Mantequilla a las hierbas:

4 cucharadas de mantequilla sin sal ablandada, mezclada con

1 chalota pequeña picada

1 diente de ajo pequeño picado

1 cucharada de perejil fresco picado

Rinde 2 porciones / Tiempo de preparación total: 35 minutos

1. Sazone los filetes con sal y pimienta.
2. Coloque las papas a la francesa en la cesta de la zona 1.
3. Coloque los filetes en la cesta de la zona 2.
4. Introduzca las cestas en la freidora de aire.
5. Seleccione la zona 1.
6. Seleccione AIR FRY (FREÍR CON AIRE).
7. Ajuste la temperatura a 200 °C / 400 °F y el tiempo a 35 minutos.
8. Seleccione la zona 2.
9. Seleccione AIR FRY (FREÍR CON AIRE).
10. Ajuste la temperatura a 200 °C / 400 °F y el tiempo a 16 minutos.
11. Seleccione SMART FINISH (FINALIZACIÓN INTELIGENTE)
12. Seleccione START (INICIO) para comenzar a cocinar.

Una vez terminada la cocción, cubra cada filete con un poco de la mantequilla a las hierbas antes de servir.



Ensalada de camarones tibios y hierbas

905 g de camarones medianos, pelados y desvenados
120 mL de aceite de oliva, dividido
60 mL de jugo de limón fresco, dividido
1 diente de ajo mediano picado
1 cucharadita de sal kosher
1 cucharadita de paprika dulce (omite la cayena si utiliza pimentón picante)
½ cucharadita de pimienta negra molida
¼ de cucharadita de pimienta cayena o al gusto
450 g de paquete de ensalada mixta primavera
55 g de hierbas frescas picadas (una combinación de menta, eneldo y perejil, o sus hierbas favoritas)
Sal Kosher adicional y pimienta negra molida

Rinde 4 porciones / Tiempo de preparación total: 10 minutos

1. En un tazón grande, combine los camarones, 2 cucharadas de aceite de oliva, 2 cucharadas de jugo de limón, ajo, sal, paprika, pimienta y cayena.
2. Revuelva suavemente hasta que los camarones se cubran uniformemente con los condimentos.
3. Coloque la mitad de los camarones en cada una de las cestas.
4. Introduzca las cestas en la freidora de aire.
5. Seleccione la zona 1.
6. Seleccione AIR FRY (FREÍR CON AIRE).
7. Ajuste la temperatura a 200 °C / 400 °F y el tiempo a 10 minutos.
8. Seleccione MATCH COOK (COCCIÓN IGUALADA) para hacer coincidir los ajustes de la zona 2 con los de la zona 1.
9. Seleccione START (INICIO) para comenzar a cocinar.
10. Mientras se cocinan los camarones, mezcle el aceite de oliva restante y el jugo de limón y sazone con sal y pimienta.
11. En un tazón grande y limpio, mezcle las verduras con las hierbas y aderece con la mezcla de aceite de oliva.

Cuando termine la cocción, sirva los camarones sobre las verduras aliñadas.



Mezclar y Combinar | Salsas

Salsa de yogurt con limón y hierbas ácidas

240 g de yogurt griego natural
1 cucharada de aceite de oliva
1 cucharada de jugo de limón
1 cucharadita de ralladura de limón
1 diente de ajo picado
1 cucharada de eneldo fresco picado
¼ cucharadita de sal kosher Diamond Crystal o ½ cucharadita de sal kosher Morton's o sal de mesa
¼ cucharadita de pimienta negra

1. En un tazón, mezcle el yogurt, el aceite de oliva, el jugo de limón y la ralladura de limón.
2. Incorpore el ajo picado, el eneldo, la sal y la pimienta.
3. Mezcle bien. Sirva frío.

Salsa sriracha dulce y picante con miel

90 g de miel
2 cucharadas de salsa sriracha
1 cucharada de salsa de soya
1 cucharada de vinagre de arroz (o jugo de limón)
1 cucharadita de ajo en polvo
½ cucharadita de jengibre fresco rallado

1. Mezcle todos los ingredientes en un tazón pequeño hasta que estén bien combinados.

Salsa de ajo y tahini

70 g de tahini
2 cucharadas de jugo de limón
1 cucharada de aceite de oliva
1 diente de ajo picado
¼ cucharadita de sal kosher Diamond Crystal o ½ cucharadita de sal kosher Morton's o sal de mesa
¼ cucharadita de pimienta negra
2-3 cucharadas de agua (para diluir la salsa)

1. En un tazón pequeño, bata el tahini, el jugo de limón, el aceite de oliva, el ajo picado, la sal y la pimienta.
2. Añada agua cucharada a cucharada hasta obtener la consistencia deseada (la salsa debe poder verterse pero no debe quedar demasiado fina).

Salsa cremosa de aguacate y cilantro

1 aguacate maduro
1 diente de ajo
60 g de yogurt griego natural
1 cucharada de jugo de limón
1 cucharada de aceite de oliva
30 g de cilantro fresco
¼ cucharadita de sal kosher Diamond Crystal o ½ cucharadita de sal kosher Morton's o sal de mesa
¼ cucharadita de pimienta negra
2-3 cucharadas de agua (para diluir la salsa)

1. En una licuadora o procesador de alimentos, licúe el aguacate, el ajo, el yogurt, el jugo de limón, el aceite de oliva, el cilantro, la sal y la pimienta hasta obtener una mezcla homogénea.
2. Añada agua si es necesario, una cucharada a la vez hasta obtener la consistencia deseada.



Salsa de coco, limón y cacahuete

240 g de yogurt griego natural
1 cucharada de aceite de oliva
1 cucharada de jugo de limón
1 cucharadita de ralladura de limón
1 diente de ajo picado
1 cucharada de eneldo fresco picado
¼ cucharadita de sal kosher
Diamond Crystal o ⅓ cucharadita de sal kosher Morton's o sal de mesa
¼ cucharadita de pimienta negra

1. En un tazón, mezcle el yogurt, el aceite de oliva, el jugo de limón y la ralladura de limón.
2. Incorpore el ajo picado, el eneldo, la sal y la pimienta.
3. Mezcle bien. Sirva frío.

Salsa picante de mango

1 mango maduro, pelado y cortado en cubos
1 chile rojo fresco pequeño, finamente picado
40 g de cebolla roja, finamente picada
2 cucharadas de cilantro fresco picado
2 cucharadas de zumo de limón
1 cucharadita de miel
¼ cucharadita de sal kosher
Diamond Crystal o ⅓ cucharadita de sal kosher Morton's o sal de mesa
¼ cucharadita de pimienta negra

1. En un bol, combina todos los ingredientes.
2. Mezcle bien. Sirva frío.

Glaseado balsámico de Dijon

60 mL de vinagre balsámico
2 cucharadas de mostaza de Dijon
1 cucharada de miel o jarabe de maple
1 diente de ajo picado
1 cucharadita de aceite de oliva
¼ cucharadita de sal kosher
Diamond Crystal o ⅓ cucharadita de sal kosher Morton's o sal de mesa
¼ cucharadita de pimienta negra

1. En una cacerola pequeña combine el vinagre balsámico, la mostaza de Dijon, la miel y el ajo picado.
2. Cocine a fuego lento, removiendo constantemente, hasta que la mezcla espese para formar un glaseado (3 minutos - 5 minutos).
3. Retire del fuego y añada el aceite de oliva, la sal y la pimienta. Sirva caliente.

Beurre Blanc clásico (Salsa de mantequilla)

60 mL de vino blanco
1 cucharada de jugo de limón
¼ cucharadita de sal kosher
Diamond Crystal o ⅓ cucharadita de sal kosher Morton's o sal de mesa
¼ cucharadita de pimienta blanca
1 chalota pequeña, picada
4 cucharadas de mantequilla sin sal cortada en cubos, fría.
1 cucharada de hierbas frescas (cebollín, eneldo, perejil o estragón), picadas (opcional)

1. En una cacerola pequeña, cocinar a fuego medio el vino blanco, el jugo de limón, la sal, la pimienta y la chalota hasta que se reduzca a la mitad.
2. Baje el fuego y bata los cubos de mantequilla, de uno en uno, hasta que se derritan y no queden grumos.
3. Retire del fuego, añada las hierbas frescas si se utilizan. Sirva inmediatamente.



Mezclar y Combinar | Mezclas de especias

Mezcla de especias Jerk

1 cucharada de pimienta inglesa molida
1 cucharada de canela molida
1 cucharada de paprika ahumada
1 cucharada de pimienta negra molida
1 cucharadita de pimienta de cayena (ajustar al gusto)
1 cucharadita de tomillo seco
1 cucharadita de nuez moscada molida
1 cucharadita de jengibre molido
1 cucharadita de ajo en polvo
1 cucharadita de cebolla en polvo
1 cucharadita de azúcar moreno
Mezcle todos los ingredientes.
Guárdelo en un recipiente hermético.

Mezcla de hierbas mediterráneas

2 cucharadas de orégano seco
1 cucharada de albahaca seca
1 cucharada de tomillo seco
1 cucharada de romero seco
1 cucharada de perejil seco
1 cucharadita de ajo en polvo
1 cucharadita de cebolla en polvo
1 cucharadita de cáscara de limón seca
Mezcle todos los ingredientes.
Guarde en un recipiente hermético.

Shichimi Togarashi

1 cucharada de chile en hojuelas (ajustar al gusto)
1 cucharada de semillas de ajonjolí negro
1 cucharada de semillas de ajonjolí blanco
1 cucharadita de jengibre molido
1 cucharadita de cáscara seca de naranja o limón
1 cucharadita de pimienta de Sichuan molida
1 cucharadita de copos de nori
½ cucharadita de ajo en polvo
Mezcle todos los ingredientes.
Guarde en un recipiente hermético.

Mezcla de especias Berbere

1 cucharada de cilantro molido
1 cucharada de comino molido
1 cucharada de paprika ahumada
1 cucharada de fenogreco molido (opcional)
1 cucharada de jengibre molido
1 cucharadita de canela molida
1 cucharadita de pimienta de cayena (ajustar al gusto)
1 cucharadita de pimienta inglesa molida
1 cucharadita de pimienta negra molida
1 cucharadita de ajo en polvo
1 cucharadita de cebolla en polvo
Mezcle todos los ingredientes.
Guarde en un recipiente hermético.



Mezcla de hierbas cítricas ahumadas

1 cucharada de paprika ahumada
 1 cucharada de orégano seco
 1 cucharada de tomillo seco
 1 cucharadita de ajo en polvo
 1 cucharadita de cebolla en polvo
 1 cucharadita de comino molido
 1 cucharadita de ralladura seca de limón
 ½ cucharadita de pimienta negra molida
 ½ cucharadita chile en hojuelas (ajustar al gusto)
 Mezcle todos los ingredientes.
 Guarde en un recipiente hermético.

Mezcla de especias cajún

2 cucharadas de paprika ahumada
 1 cucharada de ajo en polvo
 1 cucharada de cebolla en polvo
 1 cucharada de orégano seco
 1 cucharada de tomillo seco
 1 cucharadita de pimienta de cayena (ajustar al gusto)
 1 cucharadita de pimienta negra molida
 1 cucharadita de pimienta blanca
 Mezcle todos los ingredientes.
 Guarde en un recipiente hermético.

Mezcla de especias de zumaque y cilantro de Oriente Medio

2 cucharadas de zumaque molido
 1 cucharada de cilantro molido
 1 cucharada de comino molido
 1 cucharadita de canela molida
 1 cucharadita de ajo en polvo
 1 cucharadita de tomillo seco
 ½ cucharadita de pimienta negra
 ½ cucharadita de pimienta inglesa molida
 Mezcle todos los ingredientes.
 Guarde en un recipiente hermético.

Mezcla mediterránea de ajo y hierbas

1 cucharada de romero seco
 1 cucharada de orégano seco
 1 cucharada de albahaca seca
 1 cucharadita de ajo en polvo
 1 cucharadita de cebolla en polvo
 1 cucharadita de semillas de hinojo molidas
 1 cucharadita de cáscara seca de naranja o limón
 ½ cucharadita de pimienta negra
 Mezcle bien todas las especias y hierbas en un tazón pequeño.

TABLAS PARA COCINAR CON LA FREIDORA DE AIRE

INGREDIENTE VEGETALES	CANTIDAD POR CESTA	PREPARACIÓN	ACEITE	TEMPERATURA	TIEMPO	
					UNA CESTA	DOS CESTAS
 Espárragos	1 manojo	Entero, tallos recortados	2 cditas.	200 °C / 400 °F	9 min - 11 min	22 min - 27 min
 Betabel	6-7 chicos	Enteros	Ninguno	200 °C / 400 °F	32 min - 37 min	37 min - 42 min
 Pimientos (para asar)	3 pimientos chicos	Enteros	Ninguno	200 °C / 400 °F	12 min - 17 min	17 min - 22 min
 Brócoli	1 cabeza	Cortado en floretes de 2.5 cm	1 cda.	200 °C / 400 °F	10 min - 12 min	17 min - 19 min
 Coles de bruselas	450 g	Cortadas a la mitad, sin tallos	1 cda.	200 °C / 400 °F	17 min - 22 min	22 min - 27 min
 Calabaza mantequilla	680 g	Cortada en cubos de 2.5 cm - 5 cm	1 cda.	200 °C / 400 °F	22 min - 27 min	37 min - 42 min
 Zanahorias	450 g	Peladas, cortadas en trozos de 1 cm	1 cda.	200 °C / 400 °F	15 min - 18 min	27 min - 32 min
 Coliflor	1 cabeza	Cortada en floretes de 2.5 cm	2 cdas.	200 °C / 400 °F	19 min - 22 min	22 min - 27 min
 Maíz	2 elotes, cortados a la mitad	Sin hojas	1 cda.	200 °C / 400 °F	14 min - 17 min	20 min - 22 min
 Ejotes	1 bolsa (340 g)	Recortados	1 cda.	200 °C / 400 °F	10 min - 12 min	12 min - 17 min
 Col rizada (para hacer frituras)	125 g, envasadas	En trozos, sin tallos	Ninguno	150 °C / 300 °F	9 min - 11 min	17 min - 22 min
 Setas	225 g	Enjuagados, cortados en cuartos	1 cda.	200 °C / 400 °F	9 min - 11 min	15 min - 15 min
 Papas, russet	680 g	Cortadas en gajos de 2.5 cm	1½ cda.	200 °C / 400 °F	22 min - 24 min	37 min - 40 min
	450 g	Papas cortadas a mano, finas	1½ cda.	200 °C / 400 °F	22 min - 26 min	32 min - 37 min
	450 g	Papas cortadas a mano, gruesas	1 cda.	200 °C / 400 °F	21 min - 26 min	37 min - 42 min
	3 enteras (170 g - 225 g)	Perforadas con un tenedor 3 veces	Ninguno	200 °C / 400 °F	32 min - 37 min	39 min - 42 min
 Camote	680 g	Cortadas en trozos de 2.5 cm	1 cda.	200 °C / 400 °F	17 min - 22 min	32 min - 37 min
	3 enteros (170 g - 225 g)	Perforadas con un tenedor 3 veces	Ninguno	200 °C / 400 °F	38 min - 44 min	42 min - 47 min
 Calabacita	450 g	Cortados a lo largo por la mitad, y luego en trozos de 2.5 cm de grosor	1 cda.	200 °C / 400 °F	17 min - 20 min	27 min - 30 min

INGREDIENTE	CANTIDAD POR CESTA	PREPARACIÓN	ACEITE	TEMPERATURA	TIEMPO		
AVES					UNA CESTA	DOS CESTAS	
	Pechugas de pollo	2 pechugas (225 g - 340 g - cada una)	Con hueso	Untadas con aceite	200 °C / 400 °F	10 min - 14 min	22 min - 27 min
		4 pechugas (225 g - 340 g - cada una)	Sin hueso	Untadas con aceite	200 °C / 400 °F	15 min - 20 min	22 min - 27 min
	Muslos de pollo	2 muslos (170 g - 285 g cada uno)	Con hueso	Untados con aceite	200 °C / 400 °F	24 min - 30 min	27 min - 30 min
		4 muslos (115 g - 225 g cada uno)	Sin hueso	Untados con aceite	200 °C / 400 °F	20 min - 24 min	27 min - 30 min
	Alas de pollo	907 g	Blanquetas y alones	1 cda.	200 °C / 400 °F	20 min - 24 min	45 min - 49 min
PESCADOS Y MARISCOS							
	Pasteles de cangrejo	2 pasteles (170 g - 225 g cada uno)	Ninguna	Untados con aceite	200 °C / 400 °F	7 min - 12 min	12 min - 15 min
	Colas de langosta	4 colas (85 g - 115 g cada una)	Enteras	Ninguno	200 °C / 400 °F	7 min - 10 min	17 min - 20 min
	Filetes de salmón	3 filetes (115 g cada uno)	Ninguna	Untados con aceite	200 °C / 400 °F	9 min - 14 min	15 min - 19 min
	Camarones	450 g	Enteros, pelados, con cola	1 cda.	200 °C / 400 °F	9 min - 12 min	12 min - 15 min
RES							
	Hamburguesas	2 115 g de carne para hamburguesa, 80% magra	1 cm de grosor	Untadas con aceite	200 °C / 400 °F	10 min - 12 min	12 min - 15 min
	Filetes	2 filetes (225 g cada uno)	Enteros	Untados con aceite	200 °C / 400 °F	12 min - 22 min	16 min - 20 min
CERDO							
	Tocino	3 rebanadas, cortadas a la mitad	Ninguna	Ninguno	176 °C / 350 °F	10 min - 12 min	11 min - 14 min
	Chuletas de cerdo	2 chuletas gruesas con hueso (285 g - 340 g cada una)	Con hueso	Untadas con aceite	200 °C / 400 °F	17 min - 19 min	25 min - 29 min
		2 chuletas sin hueso (225 g cada una)	Sin hueso	Untadas con aceite	200 °C / 400 °F	16 min - 19 min	19 min - 22 min
	Lomo de cerdo	450 g	Ninguna	Untado con aceite	190 °C / 375 °F	17 min - 22 min	27 min - 32 min
	Salchichas	5 salchichas	Ninguna	Ninguno	200 °C / 400 °F	9 min - 12 min	19 min - 24 min

TABLAS PARA COCINAR CON LA FREIDORA DE AIRE

INGREDIENTE	CANTIDAD POR CESTA	PREPARACIÓN	ACEITE	TEMPERATURA	TIEMPO	
ALIMENTOS CONGELADOS					UNA CESTA	DOS CESTAS
 Tiras de pollo	3 tiras	Ninguna	Ninguno	200 °C / 400 °F	20 min - 23 min	22 min - 27 min
 Nuggets de pollo	1 caja (340 g)	Ninguna	Ninguno	200 °C / 400 °F	12 min - 15 min	20 min - 23 min
 Filetes de pescado	1 caja (6 filetes)	Ninguna	Ninguno	200 °C / 400 °F	16 min - 18 min	19 min - 24 min
 Palitos de pescado	18 palitos de pescado (310 g)	Ninguna	Ninguno	200 °C / 400 °F	12 min - 15 min	18 min - 21 min
 Papas a la francesa	450 g	Ninguna	Ninguno	200 °C / 400 °F	20 min - 24 min	30 min - 34 min
	907 g	Ninguna	Ninguno	200 °C / 400 °F	34 min - 38 min	52 min - 57 min
 Palitos de queso mozzarella	1 caja (310 g)	Ninguna	Ninguno	190 °C / 375 °F	10 min - 12 min	12 min - 14 min
 Dumplings	2 bolsas (300 g)	Ninguna	1 cda.	200 °C / 400 °F	14 min - 16 min	18 min - 20 min
 Rollos de pizza	1 bolsa (570 g, 40 piezas)	Ninguna	Ninguno	200 °C / 400 °F	14 min - 17 min	17 min - 20 min
 Palomitas de camarón	1 caja (400 g - 450 g)	Ninguna	Ninguno	200 °C / 400 °F	11 min - 13 min	16 min - 20 min
 Frituras de camote	450 g	Ninguna	Ninguno	190 °C / 375 °F	22 min - 24 min	30 min - 32 min
 Bolitas de papa	450 g	Ninguna	Ninguno	190 °C / 375 °F	20 min - 24 min	27 min - 29 min
 Aros de cebolla	280 g	Ninguna	Ninguno	190 °C / 375 °F	15 min - 18 min	20 min - 24 min

NOTAS DE LAS TABLAS PARA COCINAR

Compruebe el nivel de cocción deseado unos minutos antes de que transcurra el tiempo de cocción y cocine un poco más si es necesario.

Asegúrese siempre de que las proteínas crudas alcancen una temperatura segura para los alimentos.

Para obtener los mejores resultados, gire los alimentos o agite la cesta a mitad del tiempo de cocción.

Cuando cocine con una sola cesta, siga el tiempo de cocción para UNA CESTA.

Cuando cocine con ambas cestas, ya sea que cocine el mismo alimento o alimentos diferentes, siga el tiempo de cocción para DOS CESTAS.

INGREDIENTE	PREPARACIÓN	TEMPERATURA	TIEMPO DE DESHIDRATACIÓN PARA UNA O DOS CESTAS
FRUTAS Y VEGETALES			
 Manzanas	Sin el corazón, cortadas en rebanadas de 3 mm	60 °C / 135 °F	7 horas - 8 horas
 Chabacanos	Cortados en rebanadas de 3 mm, sin hueso	60 °C / 135 °F	8 horas - 10 horas
 Plátanos	Sin cáscara, cortados en rebanadas de 3 mm	60 °C / 135 °F	8 horas - 10 horas
 Betabel	Sin cáscara, cortada en rebanadas de 3 mm	60 °C / 135 °F	6 horas - 8 horas
 Hierbas frescas	Lavadas, secadas y sin tallos	60 °C / 135 °F	4 horas
 Jengibre	Cortado en rebanadas de 3 mm	60 °C / 135 °F	6 horas
 Mangos	Pelados, cortados en rebanadas de 3 mm, sin hueso	60 °C / 135 °F	8 horas - 10 horas
 Setas	Cortadas en rebanadas de 6 mm (limpiadas con una toalla de papel)	60 °C / 135 °F	6 horas - 8 horas
 Piña	Pelada, sin centro, cortada en rebanadas de 3 mm	60 °C / 135 °F	8 horas - 10 horas
 Fresas	Cortadas en mitades o rebanadas de 3 mm	60 °C / 135 °F	8 horas - 10 horas
 Tomates	Cortados en rebanadas de 3 mm	60 °C / 135 °F	6 horas - 8 horas
 Tomates, cherry	Cortados a la mitad	60 °C / 135 °F	8 horas - 10 horas
CARNES, AVES Y PESCADO			
 Res	Cortado en filetes de 6 mm, marinados durante la noche	70 °C / 150 °F	8 horas - 10 horas
 Pollo	Cortado en filetes de 6 mm, marinados durante la noche	70 °C / 150 °F	8 horas - 10 horas
 Pavo	Cortado en filetes de 6 mm, marinados durante la noche	70 °C / 150 °F	8 horas - 10 horas
 Salmón	Cortado en filetes de 6 mm, marinados durante la noche	70 °C / 150 °F	5 horas - 7 horas



Obtenga recetas y comparta la suyas en @gourmia

