

Prólogo

Bienvenido a este libro de recetas único que ha sido especialmente desarrollado para la freidora Noaton A20 Essential.

Cada receta ha sido cuidadosamente seleccionada y recopilada para ofrecerle una base sólida para sus habilidades culinarias. Además de este libro, puede inspirarse en Internet, donde hay una gran cantidad de recetas de los mejores chefs, bloggers gastronómicos y apasionados cocineros caseros.

Las recetas que figuran a continuación se han elaborado con ingredientes disponibles en la República Checa. Por lo tanto, al preparar los platos, tenga en cuenta que es posible adaptar las recetas a la disponibilidad actual de ingredientes.



Verduras y hortalizas



Tiempo de fritura: 12 min



Tiempo de cocción: 5 min



Número de raciones: 1-2

Instrucciones

1. Cortar las verduras en trozos de aproximadamente el mismo tamaño.
2. Sazonar con sal y pimienta según sea necesario.
3. Añadir una cucharada de aceite. Remover las verduras.
4. Se recomienda dejar las verduras 30 minutos para que absorban todos los sabores.
5. Poner en una freidora a 180°C durante 12 minutos o más hasta que las verduras estén tiernas y crujientes.



Ingredientes

- Cantidad de verduras al gusto, llenar como máximo la mitad del recipiente para freír, de lo contrario las verduras no se freirán
- Cebollas rojas, pimientos rojos/amarillos, calabacín, coliflor
- 1-2 cucharadas de condimento para verduras
- ½ cucharada de sal
- 1 cucharada de aceite de oliva



Calorías:
210 kcal



Proteínas:
8 g



Hidratos de
carbono: 16,5 g




Grasas:
10,5 g



Patatas con piel

 Tiempo de fritura: 15 min

 Tiempo de cocción: 10 min

 Número de raciones: 1-2

Instrucciones


1. Lavar las patatas con agua fría y dejar secar. Cortarlas en trozos pequeños. Combinar todos los ingredientes, excepto la sal, y mezclar en un bol grande.
2. Poner en una freidora y programar a 200 °C durante 15 minutos. Se recomienda agitar a mitad de cocción.
3. Freír hasta que las patatas estén doradas. Cuando las saque, añada sal según sea necesario.

Ingredientes

- 8-10 patatas
- 1/2 cucharada de sal, pimienta y ajo en polvo
- 1 cucharada de aceite de oliva

 Calorías:
350 kcal

 Proteínas:
4 g

 Hidratos de
carbono: 65 g

 Grasas:
17,5 g

Patatas fritas de boniato



Tiempo de fritura: 15 min



Tiempo de cocción: 30 min



Número de raciones: 2

Instrucciones

1. Poner las rodajas de boniato en un bol grande con agua fría y dejarlas en remojo durante 20 minutos. Escurrirlas y secarlas con papel absorbente.
2. Volver a poner los boniatos en el bol. Añadir el aceite, la sal y la pimienta y mezclar suavemente.
3. Untar ligeramente el recipiente de la freidora con aceite. Colocar suficientes boniatos en el recipiente para formar una sola capa. Freír a 175°C hasta que las patatas estén bien cocidas y crujientes, aproximadamente 15 minutos, dándoles la vuelta cada 5 minutos y reorganizándolas en una sola capa. Con unas pinzas, sacar las patatas de la freidora y ponerlas en un plato. Repetir el proceso con los boniatos restantes.
4. Dejar enfriar las patatas fritas durante 5 minutos, servir inmediatamente o dejar enfriar completamente y guardar en un recipiente de plástico hermético hasta 3 días.



Ingredientes

- 1 boniato mediano (200-250 g), cortado en rodajas de 3-4 mm de grosor
- 1 cucharada de aceite de colza
- ½ cucharada de sal y pimienta



Calorías:
300 kcal



Proteínas:
5 g



Hidratos de
carbono: 42,5 g



Grasas:
10 g




Ingredientes

- 350g de patatas fritas congeladas
- 1-2 cucharadas de sal

Patatas fritas

 Tiempo de fritura: 15-20 min

 Tiempo de cocción: 3 min


 Número de raciones: 2-3

Instrucciones

1. Poner las patatas fritas congeladas en una sartén.
2. Poner la freidora a 15 min y 200°C - el tiempo de fritura puede variar según el tipo de patatas fritas, recomendamos comprobar las patatas fritas durante la fritura para evitar que se quemem.
3. Agite las patatas varias veces durante el proceso de fritura. Freír hasta que estén doradas.
4. Una vez terminada la fritura, añadir sal al gusto.

 Calorías: 582 kcal

 Proteínas: 10,5 g

 Hidratos de carbono: 100 g

 Grasa: 12,5 g

Bacon



Tiempo de fritura: 7 min



Tiempo de cocción: 5 min



Número de raciones: 1-2

Instrucciones

1. Precaliente la freidora a 175 °C durante 5 minutos. Si es necesario, trabaje por tandas y extienda con cuidado los trozos de beicon en una sola capa en la freidora.
2. Freír durante 3 minutos. Dar la vuelta y freír hasta que estén crujientes durante 3 ó 4 minutos.
3. Pasar a un plato forrado con papel absorbente y escurrir. Vierta el exceso de líquido del tocino del fondo de la freidora.
4. Repita el procedimiento con los trozos de bacon restantes.



Ingredientes

· 6 lonchas de bacon



Calorías:
650 kcal



Proteínas:
17 g



Hidratos de
carbono: 0 g



Grasa:
65 g



Ingredientes

- 225 g de halloumi cortado en rodajas de 6 x 1 cm
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de pimentón ahumado, mezcla de hierbas u otro condimento (opcional)

Halloumi



Tiempo de fritura: 10 min



Tiempo de cocción: 10 min



Número de raciones: 2

Instrucciones

1. Calentar la freidora a 200 °C durante 2 minutos. 2. Seque el halloumi cuidadosamente con papel de cocina o un paño de cocina limpio y, a continuación, úntelo con aceite. Salpimentar y sazonar si es necesario.
2. Introduzca el halloumi en la freidora y fríalo durante 8 minutos hasta que empiece a dorarse. Déle la vuelta y fríalo otros 2-5 minutos hasta que esté crujiente y dorado.



Calorías:
797 kcal



Proteínas:
49,5 g



Hidratos de
carbono: 3,4 g



Grasa:
65 g

Embutidos

 Tiempo de fritura: 10-15 min

 Tiempo de cocción: 3 min

 Número de raciones: 2-3

Instrucciones

1. Pinche las salchichas varias veces por todos lados con un cuchillo afilado (no es necesario, pero ayudará a que suelten más grasa). Coloque las salchichas en una sola capa en el recipiente de la freidora.
2. Poner la freidora a 180 °C y freír durante 10-15 minutos, dándoles la vuelta cada 5 minutos, hasta que las salchichas estén bien hechas. Si dispone de un termómetro para carne, compruebe que la temperatura en el centro ha alcanzado los 75 °C.
3. Sírvalas con la salsa que prefiera.



Ingredientes

· 3 salchichas de su elección

 Calorías: 2000 kcal

 Proteínas: 129 g

 Hidratos de carbono: 9 g




 Grasa: 160 g

Caracoles pizza



Ingredientes

- Hojaldre - 1 hojaldre (275 g)
- 2 cucharadas de puré de tomate
- 6 cucharadas de ketchup
- 1 diente de ajo (finamente picado)
- 100 g de queso en lonchas
- 100 g de jamón
- 1 - 2 huevos
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 - 2 cucharaditas de condimento para pizza

-  Tiempo de fritura: 10 min
-  Tiempo de cocción: 30 min
-  Número de raciones: 6-8

Instrucciones

1. Preparar la mezcla de tomate para la masa. Mezclar ketchup con puré de tomate, ajo (al gusto), condimento para pizza y aceite de oliva.
2. Extienda la masa de hojaldre y úntela con la mezcla de tomate. A continuación, coloque el jamón y el queso en lonchas.
3. Rociar con aceite de oliva y sazonar.
4. Enrollar la masa y pincelar los extremos con huevo batido (no es necesario).
5. Cortar el roscón en trozos del mismo tamaño y volver a pincelar los extremos con huevo batido al gusto.
6. Apila los trozos de igual tamaño en la freidora. El número de caracoles de pizza dependerá de su tamaño. Aproximadamente de 6 a 8.
7. Poner la freidora a 200 °C y dejar cocer durante 10 minutos.



Calorías:
2000 kcal



Proteínas:
90 g



Hidratos de
carbono: 145 g



Grasa:
215 g

Albóndigas



Tiempo de fritura: 8 min



Tiempo de cocción : 10 min



Número de raciones: 2-3

Instrucciones

1. Precalente la freidora a 185 °C durante 10 minutos. Unte ligeramente el recipiente de la freidora con aceite.
2. En un bol grande, mezclar la carne, la cebolla, el queso parmesano, el pan rallado, el huevo, el condimento italiano, la sal, el ajo en polvo, la cebolla en polvo y la pimienta. Formar con la mezcla de carne 16 bolas (3-4 cm).
3. Si es necesario, trabajar por tandas y aplanar las albóndigas en una sola capa en la freidora. Unte la parte superior de las albóndigas con aceite.
4. Freír hasta que estén ligeramente doradas en la superficie, aproximadamente 8



Ingredientes

- 400 g de carne picada magra
- 1 cebolla amarilla pequeña rallada
- 50 g de queso parmesano rallado
- 15 g de pan rallado integral panko
- huevo grande ligeramente batido
- 5 g de condimento italiano y sal
- 2,5 g de ajo en polvo
- 1 g de cebolla en polvo y pimienta molida



Calorías:
1210 kcal



Proteínas:
91,5 g



Hidratos de
carbono: 17,5 g






Grasa:
85 g

Pechuga de pollo



Ingredientes

- 1 cucharada de sal
- 1 cucharada de ajo en polvo
- 300 g de pechuga de pollo
- 1-2 cucharadas de aceite
- Condimento para la carne al gusto

-  Tiempo de fritura: 10 min
-  Tiempo de cocción: 12 min
-  Número de raciones: 1-2

Instrucciones

1. Saque la carne del frigorífico y déjela a temperatura ambiente.
2. Limpiar la carne de los trozos.
3. Ablande la carne lo necesario para que tenga un grosor uniforme de 0,5 a 1 cm.
4. Sazonar con sal y especias al gusto.
5. Untar la carne con una cucharada de aceite de oliva.
6. Poner en una freidora durante 12 minutos a 190°C, repartiendo la carne uniformemente en la sartén.
7. Tras 6 minutos de fritura, dar la vuelta a la carne.
8. Una vez terminada la fritura, se recomienda esperar 5 min antes de servir para que la carne conserve todos sus jugos.

 Calorías: 550 kcal

 Proteínas: 75 g

 Hidratos de carbono: 2 g

 Grasa: 20 g

Bife



Tiempo de fritura: 35 min



Tiempo de cocción: 8-12 min



Número de raciones: 1

Instrucciones

1. Sazonar con sal y pimienta. Se recomienda dejar reposar 30 min.
2. Untar con aceite. Debe tener unos 3 cm de grosor.
3. Precalear la freidora con el recipiente a 200 °C durante 2 min.
4. Introduce el filete durante 6 min a 200 °C, luego dale la vuelta y continúa a la misma temperatura durante 2 min.
5. Ahora el filete debe estar entre poco hecho y medio hecho.
6. Después de otros 2 minutos estará a término medio y después de otros 2 minutos estará bien hecho.
7. Cuando la fritura esté hecha, espere 5 min antes de comer.



Ingredientes

- 150-200 g de solomillo
- Sal
- Pimienta
- 1 cucharada de aceite de colza



Calorías:
315 kcal



Proteínas
40 g



Hidratos de
carbono: 0 g



Grasa:
17 g



Salmón



Tiempo de fritura: 10 min



Tiempo de cocción: 30 min



Número de raciones: 1-2

Instrucciones

1. Sazonar con sal y pimienta. Se recomienda dejar en este estado durante 30 min para una mejor absorción.
2. Pincelar con aceite.
3. Poner en una sartén a 180 °C y hornear durante 10 min.

Ingredientes

- 300 g de salmón con piel
- Sal
- Pimienta
- 1 cucharada de aceite de oliva



Calorías:
600 kcal



Proteínas:
60 g



Hidratos de
carbono: 0 g



Grasa:
45,1 g

Dedos de pescado



Tiempo de fritura: 8 min



Tiempo de cocción: 2 min



Número de raciones: 2

Instrucciones

1. Pre caliente la freidora durante 2 minutos a 200°C.
2. Coloque los palitos de pescado en el recipiente de la freidora.
3. Untar con aceite.
4. Fría durante un total de 8 minutos a 200°C. A mitad de la fritura, dé la vuelta a las varitas de pescado.
5. Dependiendo del tipo de freidora, deberían caber de 10 a 12 palitos de pescado en el recipiente.



Ingredientes

- 250 g de palitos de pescado congelados
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de aceite de pescado



Calorías:
550 kcal



Proteínas:
32,5 g



Hidratos de
carbono: 35 g



Grasa:
33 g



Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 limón, exprimido
- 1 cucharada de pimienta de limón
- ¼ cucharada de pimentón
- ¼ cucharada de ajo en polvo
- 200 g de gambas medianas sin cocer, peladas y desvenadas
- 1 limón en rodajas

Gambas

 Tiempo de fritura: 6-8 min

 Tiempo de cocción: 5 min

 Número de raciones: 2-3

Instrucciones

1. Precalentar la freidora a 200 °C.
2. En un bol, mezcla el aceite, el zumo de limón, la pimienta de limón, el pimentón y el ajo en polvo. Añadir las gambas y mezclar.
3. Freír las gambas en la freidora precalentada hasta que el exterior esté de color rosa brillante y la carne opaca, unos 6-8 minutos. Servir con rodajas de limón.

 Calorías:
210 kcal

 Proteínas:
22 g

 Hidratos de
carbono: 3 g

 Grasa:
11,8 g

Rollitos de huevo



Tiempo de fritura: 10 min



Tiempo de cocción: 20 min



Número de raciones: 2-3



Instrucciones

1. Calentar el aceite en una sartén mediana. Añadir la carne de cerdo y el ajo y cocinar, removiendo de vez en cuando, durante unos 3 minutos hasta que estén bien dorados. Añadir la col y la cebolleta; cocinar, removiendo de vez en cuando, hasta que la col empiece a marchitarse, unos 3 minutos. Añada el zumo de lima y la salsa de soja. Retire del fuego.

2. Extienda 3 envoltorios de rollitos de huevo con una punta hacia fuera; pinte un lado completamente con huevo. Ponga 3-4 cucharadas de relleno en el centro de cada envoltorio. Enrolle la punta más cercana sobre el relleno y tire de las puntas laterales hacia el centro. Continúe enrollando en dirección contraria a usted para sellar bien el relleno. Repita el procedimiento con el resto de los rollitos y el relleno.

3. Coloca los rollitos en el recipiente de la freidora y úntalos con aceite. Fríalos a 200 °C hasta que estén dorados durante unos 10 minutos, dándoles la vuelta a mitad de camino.

Ingredientes

- 150 g de carne de cerdo picada
- 10 g de ajo picado
- 150 g de col picada fina
- 50 g de cebolleta picada
- 1 huevo grande
- 6 rollitos de huevo
- 1 cucharadita de aceite de colza
- 1 cucharadita de salsa de soja



Calorías:
438 kcal



Proteínas:
37,7 g



Hidratos de
carbono: 4,6 g




Grasa:
29,1 g




Ingredientes

· 6 huevos

Huevos duros

 Tiempo de fritura: 20 min

 Tiempo de cocción: 5 min


 Número de raciones: 1-2

Instrucciones

1. Precalentar la freidora a 120 °C durante 5 minutos. Si es necesario, poner los huevos en la freidora por tandas y freírlos durante 20 minutos. Mientras tanto, preparar un bol grande con agua helada.
2. Sumerja inmediatamente los huevos cocidos en el agua helada. Dejar reposar hasta que se enfríen, aproximadamente 5 minutos.
3. Escurrir y pelar los huevos.

 Calorías:
498 kcal

 Proteínas:
40,9 g

 Hidratos de
carbono: 3,1 g

 Grasa:
35,9 g

Magdalenas

 Tiempo de fritura: 12-15 min

 Tiempo de cocción: 20 min

 Número de raciones: 6-8

Instrucciones

1. Calentar la freidora a 160 °C durante 2 minutos. En un bol grande, mezclar el aceite, el yogur, los huevos y la leche, añadir el azúcar, la harina y el bicarbonato y mezclar bien. Incorporar los arándanos, las pepitas de chocolate o los frutos secos, si se utilizan. Vierta la mezcla con una cuchara en moldes de silicona para magdalenas o en moldes para muffins llenos hasta las tres cuartas partes con moldes de papel. Debería poder hornear de 6 a 8 magdalenas, hágalo en tandas si es necesario.

2. Coloque las magdalenas o la bandeja en la freidora y hornee durante 12-15 minutos, hasta que las magdalenas estén doradas.



Ingredientes

- 6 cucharadas de aceite de colza
- 75 g de yogur natural
- 1 huevo
- 2 cucharadas de leche
- 100 g de azúcar de sémola dorada
- 150 g de harina normal
- ¼ cucharada de sal
- 75 g de arándanos, pepitas de chocolate o frutos secos

 Calorías: 1107 kcal

 Proteínas: 12 g

 Hidratos de carbono: 110,2 g

 Grasa: 68,8 g

Galletas de chocolate



Ingredientes

- 120 g de mantequilla
- 100 g de azúcar moreno
- 50 g de azúcar blanco
- 1 huevo
- 1 cucharada de vainilla
- 180 g de harina normal
- 1 cucharada de bicarbonato
- ¼ cucharada de sal
- 200 g de pepitas de chocolate semidulce

 Tiempo de fritura: 5-7 min

 Tiempo de cocción: 35 min

 Número de raciones: 2-4

Instrucciones

1. Dejar que la mantequilla se derrita ligeramente. Añadir el azúcar moreno y el azúcar blanco y batir hasta que estén completamente mezclados. Añadir el huevo y la vainilla y batir durante otros 30 segundos. Incorporar el resto de los ingredientes hasta que estén completamente mezclados.
2. Colocar papel de horno en la freidora. Eche bolas de masa en la freidora, del tamaño de 2 cucharadas, con una separación de 1,5 cm. Dependiendo del tamaño de su freidora, deberían haber de 2 a 4.
3. Fría a 175°C durante 5-7 minutos o hasta que estén doradas y cocidas. Deje enfriar las galletas durante 2-3 minutos antes de sacarlas.



Calorías:
3200 kcal



Proteínas:
42,8 g



Hidratos de
carbono: 389 g



Grasa:
172,2 g

Manzana asada con sirope de arce



Tiempo de fritura: 12 min



Tiempo de cocción: 5 min



Número de raciones: 1

Instrucciones

1. Precalear la freidora a 190 °C durante 5 minutos. Unte ligeramente el recipiente de la freidora con aceite.
2. En un bol grande, mezclar las rodajas de manzana, el sirope de arce, la ralladura de naranja, el aceite de colza, la vainilla, la canela y la sal. Mezclar bien.
3. Extender las rodajas de manzana en una sola capa en la freidora.
4. Cocer hasta que las manzanas estén blandas y doradas por los bordes, unos 12 minutos.



Ingredientes

- 3 manzanas pequeñas, peladas y cortadas en rodajas de 2-3 cm
- 1 cucharadita de sirope de arce
- piel de naranja rallada
- 1 cucharadita de aceite de colza
- extracto de vainilla
- ½ cucharadita de canela molida
- pizca de sal



Calorías:
233 kcal



Proteínas:
1,2 g



Hidratos de
carbono: 54,3 g



Grasa:
0 g

Zanahorias asadas con miel



Ingredientes

- 400 g de zanahorias baby
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de miel
- sal
- pimienta



Tiempo de fritura: 12 min



Tiempo de cocción: 10 min



Número de raciones: 2

Instrucciones

1. Mezcla las zanahorias baby en un bol con el aceite de oliva, la miel, la sal y la pimienta.
2. Dejar reposar durante al menos 5 minutos.
3. Poner en una sartén y freír durante 12 minutos a 200°C hasta que las zanahorias estén caramelizadas y doradas.



Calorías:
360 kcal



Proteínas:
2,5 g



Hidratos de
carbono: 38 g



Grasa:
19,8 g