

RECETARIO
Comida Saludable
cocinada sin aceite



Garsaco Import S.L. / www.garsaco.com
Pol. Ind. Molí D'En Llop. C/ Corts Valencianes, 10.
12549 Betxí (CS) SPAIN. B12524773. Made in China.

TORRIJAS



Ingredientes

- 10 rebanadas de pan
- 500 ml. de leche
- 50g. Azúcar
- 1 rama de canela
- Unas gotas de aceite de oliva
- 1 huevo
- Ralladura de limón

Cómo preparar

Calentar en un cazo la leche, el azúcar, una rama de canela y un poco de piel de limón. Cuando comience a hervir retirar del fuego, tapar y esperar a que se enfríe antes de empapar las rebanadas de pan.

En una fuente, dejar el pan en remojo con la leche durante una hora.

Batir los huevos en un recipiente hondo, pasar las rebanadas de pan por ambas caras. Cubrir el molde con papel de horno y untar con unas gotas de aceite.

Colocar tantas torrijas quepan sin superponerse en la cesta de la freidora y echar unas gotas de aceite por encima.

Precalentar la freidora a 180°C durante 4 minutos.

Cocinar las torrijas durante **10 minutos a 200°C**. Dar la vuelta a las torrijas a mitad del cocinado.

INTRODUCCIÓN

La freidora sin aceite Naria puede cocinar alimentos deliciosos y saludables reduciendo un 80% el consumo de grasa, manteniendo su sabor.

Un estilo de vida más saludable, muchas recetas no requieren aceite y otras sólo necesitan una pequeña cantidad.

Además cuenta con un diseño minimalista y ergonómico con el que puedes cocinar con el mínimo esfuerzo y en el menor tiempo posible.

Consumo eficiente, si bien el consumo dependerá de la potencia de cada una, éstas consumen menos electricidad que los hornos convencionales.

Nuestros electrodomésticos te hacen la vida más fácil.



ALITAS DE POLLO



Ingredientes

- Máx. 600g. de alitas de pollo
- 5g. Pimentón dulce o picante
- 1/2 cucharada de sal
- 5g. Pimienta negra molida
- 5g. Ajo en polvo

Cómo preparar

Si las alitas no están partidas, partir en dos mitades. Colocarlas en un bol y **condimentarlas** con pimentón dulce o picante, pimienta negra recién molida, una pizca de sal y ajo granulado al gusto.

Asegurarse de que las alitas estén bien embadurnadas por las especias por todos los lados.

Precalentar la freidora a 180°C durante 4 minutos.

Dispón las alitas en la cesta de la freidora sin que se superpongan, y programar a **180°C durante 15 minutos**. Pasado este tiempo, cocinar a **200° durante 5 minutos**.

Extraer las alitas con ayuda de unas pinzas y servir de inmediato.

TARTA DE QUESO



Ingredientes

- 85g. Mantequilla con sal
- 140g. Galletas
- 680g. Queso crema
- 2 huevos
- 400g. Leche condensada
- 1 cucharada de extracto de vainilla
- Mermelada de fresa (opcional)
- Fresa natural (opcional)

Cómo preparar

Cubrir el molde con papel de horno. Untar con mantequilla. En un bol machacar las galletas y añadir la mantequilla salada a temperatura ambiente y mezclar. Con ayuda de una cuchara, formamos la base de nuestra tarta aplastando la masa de galletas en el fondo de la cesta.

Para el relleno batir el queso, añadir dos huevos, 400g. de leche condensada y una cucharita de extracto de vainilla. Batir a velocidad media, hasta que esté completamente suave.

Precalentar la freidora a 180°C durante 4 minutos.

Añadir el relleno encima de la base de galleta. Cerrar la freidora y hornear a **150°C durante 30 minutos** o hasta que la parte superior esté un poco dorada y el centro se mueva ligeramente. Aunque la tarta parezca poco cuajada, quedará bien tras enfriarse.

Dejar reposar la tarta a temperatura ambiente 1 hora. Luego guardar en la nevera durante 6 u 8 horas.

Para servir la tarta, desmoldar y decorar al gusto.

BACALADO REBOZADO



Ingredientes

- 600g. Bacalao sin espinas ni piel
- 3 cucharadas de harina de trigo
- 3 cucharadas de maizena
- 5g. Ajo en polvo
- 5g. Pimentón dulce
- 1/2 cucharada de sal
- 5g. pimienta negra molida
- 2 huevos
- Salsa Tabasco (opcional)
- 100g. de pan rallado
- Unas gotas de aceite de oliva

Cómo preparar

Primero desalar el pescado, limpiar y cortar en trozos medianos. Salpimentar bien por todas partes.

En tres platos hondos, preparar los ingredientes para cada fase de rebozado. Mezclar la harina, el ajo en polvo, el pimentón y la pimienta negra. Batir dos huevos y (opcional echar picante). Y poner el pan rallado.

Pasar todos los trozos de pescado por la harina, el huevo y el pan rallado. Colocar las piezas en la cesta de la freidora, sin que se superpongan.

Precalentar la freidora a 180°C durante 4 minutos.

Echar unas gotas de aceite sobre el pescado (ideal para esta receta si contamos con aceite de oliva en spray) cocinar a **200°C durante 5 minutos**. Pasado este tiempo, con cuidado de no romper el rebozado, dar la vuelta a las piezas, y cocinar otros 5 minutos a la misma temperatura estarán perfectamente doradas y listas para comer.

PATATAS FRITAS



Ingredientes

- Máx. 400g. de patatas
- Unas gotas de aceite de oliva
- 1/2 cucharada de sal
- 5g. Pimienta negra molida

Cómo preparar

Pelar y cortar las patatas en bastoncitos de en torno a un centímetro de ancho.

Remojar las patatas en un bol con agua fría durante 30 minutos. Pasado este tiempo escurrir bien y secar con papel de cocina.

Precalentar la freidora a 180°C durante 4 minutos.

Introducir las patatas en la cesta de la freidora sin aceite y cocinar, primero, a **120° C durante 10 minutos**.

Pasado este tiempo, extraer la cesta, salpimentar las patatas y echa unas gotas de aceite de oliva (o un golpe de aceite en spray).

Subir la freidora a **180°C y cocinar removiendo** las patatas cada 5 minutos para que se doren uniformemente. Se deben extraer las patatas cuando estén bien doradas por todos los lados.

SÁNDWICH DE QUESO



Ingredientes

- 2 Rebanadas de pan de hogaza
- 50g. Queso mozzarella rallado
- 50g. Queso cheddar laminado
- 50 g. Queso azul troceado
- 2 Lonchas de queso edam
- 50g. Mantequilla
- 5g. Ajo en polvo
- 3g. Orégano seco

Cómo preparar

Mezclar la mantequilla con el ajo en polvo y el orégano. Untar cada rebanada de pan, pero sólo por una cara (que será la que quedará fuera).

Colocar una de las rebanadas de pan sobre una tabla, con la cara de mantequilla hacia abajo. Rellenar con los 4 tipos de queso y tapar con la otra rebanada de pan, dejar la cara de mantequilla hacia arriba.

Precalentar la freidora a 180°C durante 4 minutos.

Colocar el sándwich en el cesta de la freidora y programar **180°C durante 5 minutos**. Voltar y cocinar con los mismos parámetros para que se dore por la otra cara.

Servir inmediatamente cuando el queso esté caliente y recién fundido.

PATATAS ASADA



Ingredientes

- Máx. 400g. de patatas
- 1/2 cucharada de sal
- 5g. Ajo en polvo
- 5g. Pimienta negra molida
- Unas gotas de aceite de oliva

Cómo preparar

Lavar las patatas, secarlas y colocarlas en la cesta de la freidora.

Se pueden hacer cuantas patatas se deseen mientras no se superpongan y mientras no se supere el límite máximo de 400g. Para aderezar utilizar sal, pimienta negra y ajo en polvo, también se pueden usar otras especias al gusto.

Precalentar la freidora a 180°C durante 4 minutos.

Para asar las patatas programar el temporizador a **45 minutos y la temperatura a 200°C**.

Dar la vuelta a las patatas a mitad del cocinado. Para un mejor cocinado.