

Freidora de aire

Tiempos y temperaturas

disfrutadelamodaypipa.com

Precalentado: 2–3 min a 180–200 °C. Sin precalentado, añade 2–3 min a los tiempos indicados. Agita a mitad en patatas, verduras y congelados.

Patatas

Alimento	°C	Minutos	Consejo rápido
Fritas congeladas	200	15–20	Agitar a mitad.
Caseras en bastón	190	20–25	Secar; 1 cucharada de aceite; agitar 2 veces.
Gajo / asadas	180	22–28	Especias al gusto; remover a mitad.

Pollo

Alimento	°C	Minutos	Consejo rápido
Pechugas	190	12–15	Voltear a mitad; un toque de aceite.
Alitas	200	20–25	Sin amontonar; voltear a mitad.
Entero de 1–1,2 kg	180	45–50	Pechuga abajo; voltear a los 25 min.

Pescado y marisco

Alimento	°C	Minutos	Consejo rápido
Lomos de salmón	180	10–12	Piel abajo; no hace falta voltear.
Pescado blanco	180	8–10	Papel vegetal para evitar que se pegue.
Gambas / langostinos	190	6–8	Ajo, perejil y unas gotas de aceite.

Verduras

Alimento	°C	Minutos	Consejo rápido
Brócoli / coliflor	180	10–12	Ramilletes pequeños; aceite en spray.
Verduras variadas	190	12–15	Trozos similares; agitar a mitad.
Chips de kale / espinaca	160	5–7	Temperatura baja.

Congelados

Alimento	°C	Minutos	Consejo rápido
Croquetas / San Jacobos	200	10–12	Aceite por ambos lados.
Nuggets	200	10–12	Voltear a los 6 minutos.
Empanadillas / varitas	190	8–10	No amontonar en la cesta.

3 reglas de oro

- 1. No sobrecargar:** deja espacio para que circule el aire.
- 2. Agitar:** mueve la cesta 1–2 veces durante el cocinado.
- 3. Papel o silicona:** coloca siempre comida encima para evitar que vuelen hacia la resistencia.