

Lee la guía del usuario de Ninja que se adjunta antes de usar el producto.



# NINJA CRISPI

DISPOSITIVO PORTÁTIL DE COCCIÓN  
CON RECIPIENTE DE VIDRIO

## Guía de inicio rápido

Recetas, tablas y consejos para cocinar



# Bienvenido a tu sistema portátil todo en uno para cocinar

Ahora tienes el poder de una freidora de aire en la palma de tu mano. Sigue leyendo para obtener consejos, trucos y tutoriales para tu freidora de aire CRISPi.



AJUSTAR



GRATINAR



SERVIR



GUARDAR

## Índice

Familiarízate con tu Ninja CRISPi	2
Te presentamos tu kit de iniciación TempWare	3
Familiarízate con el panel de control	4
4 funciones en 1	5
Platos crujientes	6
Recalentado de sobras	7
Planificación semanal de comidas	8-9
Qué hacer y qué no hacer al recalentar	10
Guía de limpieza	11
Recetas para el recipiente pequeño	12-25
Tablas de cocción para el recipiente pequeño	26-29
Recetas para el recipiente grande	30-43
Tablas de cocción para el recipiente grande	44-51

## Leyendas de las recetas

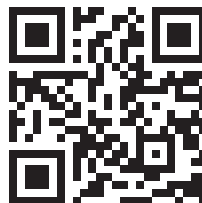
Hemos marcado las recetas con estos iconos para ayudarte a encontrar las ideales para ti.



## Preparación de comidas fácil.

Consigue todos los recipientes que necesitas para que tus comidas semanales sean muy fáciles.

Consigue los tuyos en [ninjakitchen.eu](http://ninjakitchen.eu)



### ESCANEA AQUÍ

- Vídeos de introducción
- Consejos y recetas
- Añádelo a tu colección de recipientes

Incluido en el kit de iniciación



**Recipiente pequeño de 1,4 l**

Prepara hasta 2 raciones

Incluido en el kit de iniciación



**Recipiente grande de 3,8 l**

Prepara hasta 6 raciones

# Familiarízate con tu Ninja CRISPi

Freidora de aire de 1700 vatios en una unidad ligera

**NOTA:** Los colores y modos pueden variar

## CRISPi PowerPod

●.....□ Detecta qué recipiente TempWare estás usando y ajusta la temperatura de cocción en consecuencia.



## Patas seguras

●.....□ El PowerPod se puede apoyar sobre una superficie gracias a sus soportes duraderos y resistentes al calor.



## Rejilla base antiadherente

●.....□ Viene en tamaño grande y pequeño para meterla en los recipientes TempWare y gratinar los alimentos a la perfección.



## Mangos fáciles de agarrar y permanentes

●.....□ Fácil de transportar de la cocina a la mesa, con mangos que se pueden tocar después de cocinar.



## Diseño fácil de almacenar

La unidad se coloca encima de los recipientes.



## Adaptador para el recipiente grande

Adapta el PowerPod para que se ajuste al recipiente grande.

**Nota:** Para el recipiente pequeño no hace falta adaptador.

## Recipiente TempWare

Este recipiente de cristal soporta altas temperaturas y sirve también como plato para servir y marinar.

**Advertencia:** La freidora de aire CRISPi funciona **SOLO** con el recipiente de cristal TempWare.

# TempWare

Sistema de recipientes

## Resistente a altas temperaturas

Diseñado para soportar altas temperaturas durante la cocción.

## Resistente al choque térmico

Pasa de texturas congeladas a crujientes en minutos.

## Apto para lavavajillas

Recipientes y tapas aptos para lavavajillas, sin BPA.

## Tamaños disponibles del recipiente.

Escanea el código QR para obtener recipientes adicionales para cocinar una amplia selección de comidas en cualquier momento.



Recipiente pequeño de 1,4l



Recipiente grande de 3,8l

# Presentamos tu kit de iniciación TempWare



**3,8L**  
Recipiente grande  
Prepara hasta 6 raciones

## Tapa a presión

para guardar fácilmente las sobras.

## Mangos fáciles de agarrar y permanentes

Los mangos no extraíbles no se mueven y permiten llevar sin problemas la comida de la cocina a la mesa.



**1,4L**  
Recipiente pequeño  
Prepara hasta 2 raciones

## Patas resistentes al calor

Coloca el recipiente y el adaptador sobre una superficie; con patas duraderas y resistentes al calor.

## Se puede posar sobre

GRANITO | SUELO LAMINADO  
TABLAS DE CORTAR | CUARZO | MÁRMOL



# Familiarízate con el panel de control

Cocción simplificada con 4 funciones.



Para apagar el PowerPod, mantén pulsado **START (INICIAR)/ENCENDIDO-APAGADO** durante 4 segundos.

Para pausar la cocción, pulsa **START (INICIAR)** o retira el CRISPi PowerPod. Para reanudar la cocción, vuelve a colocar el PowerPod en el recipiente y pulsa **START (INICIAR)**.

## Primeros pasos

1

### Encender

Pulsa **START (INICIAR)/ENCENDIDO-APAGADO** en el CRISPi PowerPod para encenderla.

2

### Seleccionar modo

Pulsa el botón **MODE (MODO)** para seleccionar la función de cocción deseada.

3

### Ajustar tiempo

El modo comenzará con un tiempo recomendado. Pulsar - o + para ajustar el tiempo de cocción antes o durante la cocción.

4

### Empezar a cocinar

Pulsa **START (INICIAR)/ENCENDIDO-APAGADO** para empezar a cocinar.

# 4 funciones en 1

Pasa de baja temperatura a alta con 4 funciones de cocción.

Consulta las páginas 26-29 y 44-51 para ver tablas de cocción detalladas.

## Temperatura baja

70 °C

## Temperatura alta

Cocina como un horno a 200 °C

Keep Warm  
(Mantener caliente)



Asegúrate de que tus comidas se mantengan calientes hasta que llegue el momento de disfrutarlas.

**Se utiliza mejor para:** Mantener calientes las comidas precocinadas o calentar panes y pasteles.

Recrisp  
(Volver a gratinar)



Aprovecha las sobras calentando lentamente.

**Se utiliza mejor para:** Alimentos densos, productos con queso o proteínas crujientes precocinadas, verduras y sobras, como pizza.

Roast (Asar)



Ideal para asar piezas de carne.

**Se utiliza mejor para:** Cocinar proteínas más grandes, como un pollo entero o un redondo de ternera.

Air Fry  
(Freír con aire)



Fríe al aire a la perfección o aprovecha las sobras con su textura crujiente original.

**Se utiliza mejor para:** Patatas fritas frescas o congeladas, nuggets de pollo, proteínas más pequeñas y recalentar platos típicos para freidora de aire.

# Platos crujientes

Fríe con aire alimentos frescos o congelados a la perfección.

## Cómo gratinar

**Roast (Asar)**

**Air Fry  
(Freir con aire)**



NIVEL DE  
REJILLA BASE  
ANTIADHERENTE

### 1 Elige tu recipiente y añade la rejilla base antiadherente

Coloca la rejilla base antiadherente con los mangos para un rendimiento óptimo.

### 2 Añade la comida

Prepara con un condimento o marina si es necesario.  
*Sugerencia: Se puede marinar directamente en el recipiente TempWare.*

**Nota:** El papel de horno no se puede utilizar en los recipientes TempWare

### 3 Engancha la unidad y selecciona el modo

Engancha la unidad sobre el adaptador hasta oír un clic delante y detrás. Coloca la unidad y el adaptador sobre el recipiente. Selecciona el modo y ajusta el tiempo según sea necesario.

**Nota:** No debe usarse el adaptador al cocinar con el recipiente pequeño.

### 4 Dale la vuelta a la comida de vez en cuando

Levanta la unidad para girar los ingredientes 1 o 2 veces con las pinzas con punta de silicona.

**Sensación de seguridad:** La cocción se interrumpirá automáticamente cuando retires la unidad del recipiente. Para reanudar la cocción, coloca el PowerPod en el recipiente y pulsa START (INICIAR).

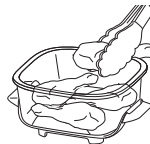
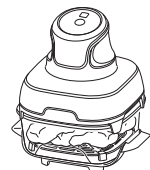
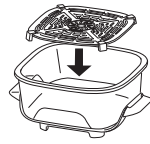
### 5 Sirve

Los recipientes TempWare se pueden colocar directamente sobre cualquier superficie.

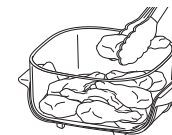
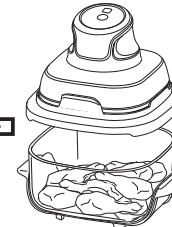
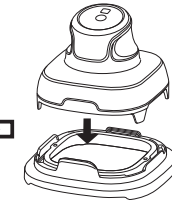
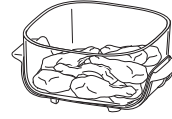
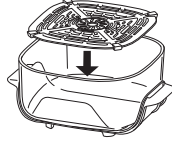


**Nota:** Se puede colocar el PowerPod sobre una superficie; con patas duraderas y resistentes al calor.

Recipiente pequeño  
de 1,4 l



Recipiente grande  
de 3,8 l



#### Consejos:

Utiliza el adaptador para el recipiente grande.

Cuando revises los alimentos, levanta la unidad con el adaptador conectado.

# Recalentado de sobras

Aprovecha las sobras en platos nuevos.

## Cómo volver a gratinar

**Recrisp  
(Volver a gratinar)**

### 1 Añade la rejilla base antiadherente

### 2 Añade alimentos para gratinar

Añade los alimentos que desees gratinar (proteínas, verduras, etc.).

### 3 Engancha el PowerPod y selecciona el modo

Coloca el PowerPod en el recipiente. Selecciona Recrisp (Volver a gratinar). Cocina durante 5-12 minutos o hasta que los alimentos se calienten.

### 4 Retira la rejilla base antiadherente y sirve

Utiliza un tenedor para retirar la rejilla base antiadherente y, a continuación, sirve el plato. Los recipientes TempGuard se pueden colocar directamente sobre una superficie.

**Sugerencia:** El recipiente pequeño de 1,4 l tiene el tamaño perfecto para las sobras.



CONSULTA LOS  
VÍDEOS SOBRE  
CÓMO EMPEZAR



Utiliza el recipiente pequeño y el grande para cocinar las comidas y las cenas de la semana.

Sigue esta guía para inspirarte y añade tus recetas e ingredientes favoritos como quieras.

## Legenda:

Utiliza los colores siguientes para preparar la comida en cada recipiente.

### Recipiente pequeño

de 1,4 l



### Recipiente grande

de 3,8 l



## Tu guía sencilla para

ALMUERZOS

Bocaditos de coliflor al estilo búfalo con salsa de queso azul, servir con ensalada de pepino y apio



Consulta las páginas 12-13 para ver la receta.

Pechuga de pollo sobre ensalada fresca



Consulta las páginas 26-29 para ver la tabla de freidoras de aire.

## la planificación semanal de comidas

Tacos de salmón (con sobras de salmón de la noche anterior)



Consulta la página 7 para obtener información sobre el recalentamiento.

Panini de pollo, mozzarella y aguacate (con sobras de pollo de la noche anterior)



Consulta la página 7 para obtener información sobre el recalentamiento.

Langostinos teriyaki con pimientos y brócoli



Consulta las páginas 16-17 para crear tu comida CRISPi.

CENAS

Fajitas de ternera



Consulta las páginas 34-35 para ver la receta.

Salmón con hierbas, con patatas, zumaque y pimientos de Padrón



Consulta la página 38 para ver la receta.

Pollo Peri Peri con maíz dulce y patatas fritas



Consulta las páginas 36-37 para ver la receta.

Satay de pollo con salsa de cacahuete



Consulta las páginas 40-41 para ver la receta.

Pasta al horno con tomate y queso, acompañada de una ensalada de tomate fresca



Consulta la página 39 para ver la receta.

# QUÉ HACER Y QUÉ NO HACER AL ReCrisp (Volver a gratinar)

## QUÉ HACER

Servir los alimentos recalentados inmediatamente
Recalentar las proteínas y el arroz hasta que estén humeantes, con una temperatura central de 75 °C
Dejar que los alimentos se enfríen antes de meterlos en la nevera
Dar la vuelta o voltear los alimentos en mitad de la cocción
Para evitar que las proteínas se sequen y para un recalentamiento uniforme, cortar por la mitad o en rodajas antes de recalentar
Al recalentar guisos, salteados y pastas con salsa, remover regularmente para un recalentamiento uniforme
Al recalentar lasañas, pasteles de carne, tartas y pastas horneadas, primero calentar en el microondas (asegúrate de retirar la rejilla base antiadherente). A continuación, volver a gratinar para conseguir un acabado uniforme

## QUÉ NO HACER

No sobrecargar la rejilla base antiadherente y proporcionar espacio entre las proteínas para que se gratinen más
No recalentar proteínas ni arroz más de una vez
No utilizar papel de horno

# Guía de limpieza

## CRISPi PowerPod

Limpia con un paño húmedo después de cada uso. NUNCA sumerjas el PowerPod en agua o cualquier otro líquido. NUNCA laves el PowerPod en el lavavajillas.

## Recipientes TempWare

Se pueden lavar en el lavavajillas o a mano. Si se lavan a mano, frótalos bien y déjalos secar al aire o con un paño después de usarlos. Asegúrate de frotar entre los mangos y la superficie de cristal para eliminar cualquier residuo de jabón o suciedad.

**Nota:** El recipiente de cristal soporta altas temperaturas y se puede sumergir en agua fría cuando está caliente.

## Rejillas base antiadherentes

Se pueden lavar en el lavavajillas o a mano. Si se lavan a mano, seca bien todas las piezas al aire o con un paño tras cada uso.

## Tapas

Se pueden lavar en el lavavajillas (solo en la rejilla superior) o a mano. Si se lavan a mano, seca bien todas las piezas al aire o con un paño tras cada uso.

## Adaptador

Se puede lavar en el lavavajillas o a mano. Si se lava a mano, sécalo bien al aire o con un paño tras cada uso.

# Bocaditos de coliflor estilo búfalo con salsa de queso azul

**Preparación:** 10 minutos | **Cocción:** 10 minutos | **Función:** AIR FRY (FREÍR CON AIRE) | **Cantidad:** 1-2 porciones

## Ingredientes

Aceite vegetal en spray,  
el que sea necesario  
40 g de harina de trigo  
½ cucharadita cebolla en polvo  
¼ cucharadita de ajo en polvo  
¼ cucharadita de comino molido  
½ cucharadita de pimiento rojo molido  
Sal marina y pimienta negra molida, al gusto  
70 ml de leche de tu elección  
215 g de coliflor, cortada en ramilletes  
de 4 cm  
30 ml de salsa de búfalo

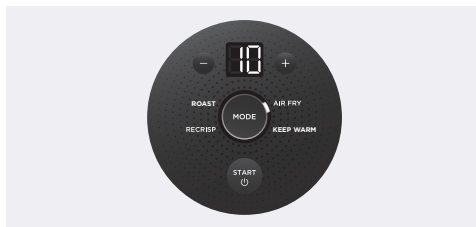
## Salsa de queso azul

30 g de crema agria  
15 g de mayonesa  
40 g de queso azul, desmenuzado  
1 cucharada de zumo de limón  
1 cucharada de cebollino,  
finamente picado  
Sal marina y pimienta negra molida,  
al gusto

## Instrucciones



Inserta la rejilla base antiadherente en el recipiente pequeño y rocía aceite abundantemente. En un recipiente grande, mezcla la harina, la cebolla en polvo, el ajo en polvo, el comino, el pimiento rojo molido, la sal y la pimienta. Incorpora poco a poco la leche y ve batiendo hasta que se forme una masa suave y espesa. Añade los ramilletes de coliflor y mezcla bien hasta recubrirlos uniformemente. Pasa la coliflor a la rejilla base antiadherente, sacudiendo el exceso de rebozado. Rocía abundantemente con aceite en spray.



Engancha el adaptador al CRISPi PowerPod e mételo en el recipiente. Pulsa **MODE (MOD0)** hasta que se ilumine **AIR FRY (FREÍR CON AIRE)**, ajusta el tiempo a 40 minutos y pulsa **START (INICIAR)** para empezar a cocinar.



Recipiente pequeño | 1,4 l

Receta fácil



RECETA PARA PRINCIPIANTES



Para preparar la salsa de queso azul, coloca todos los ingredientes en un recipiente pequeño y mézclalo hasta que queden uniformes.

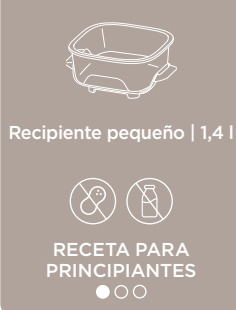


Una vez terminada la cocción, retira la coliflor y mezcla con la salsa de búfalo. Sirve caliente con salsa de queso azul aparte.

## Langostinos con coco

**Preparación:** 15 minutos | **Cocción:** 8 minutos | **Función:** AIR FRY (FREÍR CON AIRE)

**Cantidad:** 2 porciones



### Ingredientes

Aceite vegetal en spray, el que sea necesario

1 cucharada de harina de trigo

½ cucharada de harina de maíz

½ cucharadita de pimienta roja molido

Sal marina y pimienta negra molida, al gusto

1 huevo grande batido

30 g de migas de pan

10 g de coco desecado

120 g de langostinos crudos, descongelados

Salsa de chile dulce, para servir



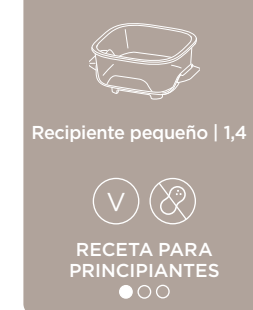
### Instrucciones

- 1. Inserta la rejilla base antiadherente en el recipiente pequeño** y rocía aceite abundantemente. En un recipiente pequeño, mezcla la harina, la harina de maíz y el pimienta rojo molido, sazona con sal y pimienta y mezcla. En un segundo recipiente pequeño, añade el huevo batido. En un tercer recipiente más grande, mezcla las migas de pan y el coco desecado y mezcla bien.
- 2.** Para preparar los langostinos, primero sécalos dando golpecitos con papel de cocina. En pequeños lotes, recubre los langostinos con la harina condimentada, seguidos del huevo y, por último, las migas de pan y la mezcla de coco, asegurándote de que haya una cobertura uniforme de migas.
- 3.** Pasa los langostinos a la rejilla base antiadherente y luego rocía abundantemente con aceite.
- 4.** Engancha el CRISPi PowerPod al recipiente, pulsa **MODE (MODO)** hasta que se ilumine **AIR FRY (FREÍR CON AIRE)**, ajusta el tiempo a 8 minutos y pulsa **START (INICIAR)** para empezar a cocinar.
- 5.** Cuando se muestren 2 minutos, retira el PowerPod, voltea y vuelve a colocar los langostinos para que queden crujientes. Vuelve a poner el PowerPod en el recipiente y pulsa **START (INICIAR)** para reanudar la cocción.
- 6.** Cuando la cocción haya terminado, sirve los langostinos crujientes con salsa de chile dulce.

## Tostada de pan de masa madre con queso y chutney de tomate

**Preparación:** 5 minutos | **Cocción:** 12 minutos | **Función:** AIR FRY (FREÍR CON AIRE)

**Cantidad:** 1 porción



### Ingredientes

1 pan de masa madre de 24 cm, cortada en rebanadas de 1 cm de grosor, partidas por la mitad

2 lonchas de queso cheddar, gouda o emmental

½ cucharada de chutney de tomate

Sal marina y pimienta negra molida, al gusto

1 cucharada de mantequilla salada, ablandada



### Instrucciones

- 1. Inserta la rejilla base antiadherente en el recipiente pequeño.** En una tabla limpia, extiende las dos medias rebanadas de pan de masa madre, cubre una con 2 lonchas del queso que elijas, chutney y sazona con sal y pimienta. Cubre con el resto de la media rebanada de masa madre. Extiende uniformemente la mantequilla ablandada en el exterior de ambas rebanadas y ponlas en la rejilla base antiadherente.
- 2.** Engancha el CRISPi PowerPod al recipiente, pulsa **MODE (MODO)** hasta que se ilumine **AIR FRY (FREÍR CON AIRE)**, ajusta el tiempo a 12 minutos y pulsa **START (INICIAR)** para empezar a cocinar.
- 3.** Cuando se muestren 4 minutos, retira el PowerPod y dale la vuelta a la tostada con unas pinzas con punta de silicona. Vuelve a poner el PowerPod en el recipiente y pulsa **START (INICIAR)** para reanudar la cocción.
- 4.** Una vez terminada la cocción, retira la tostada de la rejilla base antiadherente y disfrútala caliente.

**SUGERENCIA:** Usa pan sin gluten para adaptar la receta a necesidades dietéticas.

# Mezcla y combina tus proteínas y verduras favoritas



## 1,4L RECIPIENTE PEQUEÑO

1-2 porciones con una comida CRISPI personal.

### Paso 1 Elige tu proteína

Marina o condimenta al gusto

#### CARNE DE AVE

2 MUSLOS DE POLLO DESHUESADOS, CORTADOS POR LA MITAD (90 G CADA UNO)

1 PECHUGA DE POLLO DESHUESADO SIN PIEL (170 G CADA UNA), CORTADA A LA MITAD

6 NUGGETS DE POLLO CONGELADOS

#### TERNERA

1 SOLOMILLO (230 G)

6 ALBÓNDIGAS (15 G CADA UNA)

200 G DE TIRAS DE FILETE

#### PESCADO/MARISCOS

8-10 LANGOSTINOS GRANDES FRESCOS O CONGELADOS (PELADOS, LIMPIOS)

1 FILETE DE SALMÓN (120 G)

#### CERDO

1 CHULETA DE CERDO DESHUESADA (150 G)

2 SALCHICHAS

#### PROTEÍNA VEGETAL

280 G DE TOFU, EXTRA FIRME CORTADO EN TROZOS DE 4 CM

150 G DE CARNE VEGETAL (FRESCA O CONGELADA) CORTADA EN TROZOS DE 4 CM

**CONSEJO:** Para un sabor extra, coloca la proteína en la rejilla base antiadherente en el recipiente y cúbrelo con un pincel de cocina por todos los lados con el marinado deseado. Refrigerar durante 30 minutos o hasta toda la noche.

### Paso 2 Escoge las verduras

Mezcla 1 cucharada de aceite y sazona al gusto

100 G DE JUDÍAS VERDES cortadas

100 G ESPÁRRAGOS limpios, cortados en trozos de 8 cm

1 PIMIENTO (150 G) sin semillas, cortado en cuartos

200 G DE PATATAS NUEVAS BABY cortadas en cuartos

150 G DE COLIFLOR cortada en trozos de 4 cm

150 G DE BONIATO cortado en trozos de 4 cm

120 G DE CALABACÍN cortado en trozos de 4 cm

120 G DE BERENJENA cortada en trozos de 4 cm

120 G DE SETAS cortadas en cuartos

120 G DE PATATAS FRITAS CONGELADAS

120 G DE BONIATOS FRITOS CONGELADOS

¡Mezcla y combina las verduras al gusto!

**CONSEJO:** Si quieres cocinar verduras delicadas como brócoli o judías verdes, para sacar el mejor rendimiento, añádelas más cerca del final de la cocción.

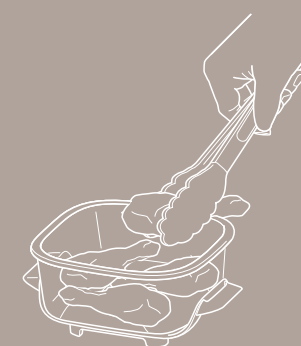
### Paso 3 Cocina en AIR FRY (FREÍR CON AIRE)

Usa las instrucciones que aparecen a continuación

Coloca las proteínas y las verduras una al lado de la otra en la rejilla base antiadherente. Cocina en AIR FRY (FREÍR CON AIRE). Consulta la tabla siguiente para ver los tiempos de cocción recomendados que reflejan nuestras proteínas recomendadas en el PASO 1.

Tipo de alimento	Tiempo
POLLO	15-20 MIN
TERNERA	8-15 MIN
PESCADO	6-15 MIN
CERDO	12-15 MIN
TOFU/SUSTITUTO DE CARNE	10-15 MIN

Dale la vuelta al contenido en mitad de la cocción para lograr un acabado uniforme.



**NOTA:** Asegúrate de que los alimentos alcancen las temperaturas adecuadas. Consulta en tu Agencia de Normas Alimentarias local las temperaturas recomendadas para cada alimento.

### Paso 4 Remátalo al gusto

SALSA TERIYAKI

SALSA DE BÚFALO

SALSA PERI PERI

SALSA HOISIN

SALSA BARBACOA

GLASEADO BALSÁMICO

SEMILLAS DE SÉSAMO

CEBOLLAS FRITAS CRUJIENTES

VERDURAS ENCURTIDAS

QUESO DESMENUZADO (PARMESANO, FETA, CABRA, ETC.)

HIERBAS FRESCAS

# Contramuslos de pollo marinados con limón y ajo con calabacín y tomates

**Preparación:** 10 minutos | **Marinado:** más de 3 horas | **Cocción:** 18 minutos | **Función:** AIR FRY (FREÍR CON AIRE) | **Cantidad:** 1 porción

## Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de oliva, divididas
- Ralladura de un limón, dividida
- 1 diente de ajo pequeño, pelado y picado
- 1 cucharadita y media de mostaza de Dijon
- 2 contramuslos de pollo deshuesados y sin piel (aprox. 80-90 g cada uno)
- Sal marina y pimienta negra molida, al gusto
- ½ calabacín pequeño (aprox. 120 g), cortado a la mitad y en trozos de 4 cm
- 6 tomates cherry
- Rodajas de limón, para servir
- Perejil fresco, picado, para servir

## Instrucciones



**Inserta la rejilla base antiadherente en el recipiente pequeño** y rocía aceite abundantemente. En un recipiente pequeño, combina 1 cucharada y media de aceite de oliva, ¾ de ralladura de limón, ajo, mostaza de Dijon, muslos de pollo, sal y pimienta. Mezcla bien y luego pásalo a la rejilla base antiadherente.



En un recipiente pequeño, mezcla el calabacín y los tomates con el aceite de oliva restante, la ralladura de limón y sazón con sal y pimienta. Pásalo a la rejilla base antiadherente. Coloca la tapa en el recipiente y déjalo en la nevera durante al menos 3 horas o toda la noche.

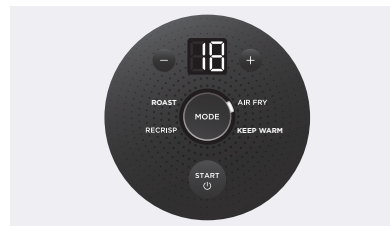


Recipiente pequeño | 1,4 l

**Receta fácil**



RECETA PARA PRINCIPIANTES



Saca el recipiente de la nevera. Retira la tapa y engancha el CRISPI PowerPod en el recipiente, con la función **AIR FRY (FREÍR CON AIRE)**, ajusta el tiempo a 18 minutos y pulsa **START (INICIAR)** para empezar a cocinar.



Cuando se muestren 5 minutos, retira el PowerPod, dale la vuelta a los muslos de pollo y remueve las verduras. Vuelve a poner el PowerPod en el recipiente y pulsa **START (INICIAR)** para reanudar la cocción.



Cuando termine la cocción, comprueba que la temperatura interna del pollo sea de 75 °C usando un termómetro externo. Saca los muslos de pollo, el calabacín y los tomates a un plato y vierte el jugo restante en la parte inferior del recipiente. Sírvelo con rodajas de limón y perejil picado.



## Pollo a la parmesana

**Preparación:** 10 minutos | **Cocción:** 18 minutos | **Función:** AIR FRY (FREÍR CON AIRE)

**Cantidad:** 1 porción



Recipiente pequeño | 1,4 l



RECETA PARA  
PRINCIPIANTES ●○○

### Ingredientes

Aceite vegetal en spray, el que sea necesario

1 cucharada de harina de trigo

1/4 cucharadita de orégano

Sal marina y pimienta negra molida, al gusto

1 huevo pequeño batido

3 cucharadas de migas de pan

1 cucharada y media de queso parmesano rallado finamente

1 pechuga de pollo (175-200 g), aplanada a 1 cm de grosor

2 cucharadas de salsa de tomate (passata)

30 g de mozzarella rallada

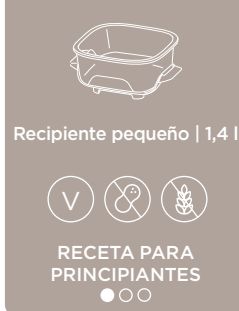
Albahaca fresca, para decorar

### Instrucciones

- 1. Inserta la rejilla base antiadherente en el recipiente pequeño** y rocía aceite abundantemente. Añade la harina a un recipiente mediano y sazona con orégano, sal y pimienta. Añade el huevo batido a un recipiente mediano separado. En un tercer recipiente mediano, mezcla el pan rallado y el queso parmesano.
- 2.** Sumerge ambos lados del pollo en la harina, luego en el huevo, seguido de las migas de pan y pásalo a la rejilla base antiadherente.
- 3.** Engancha el CRISPi PowerPod al recipiente, pulsa MODE (MODO) hasta que se ilumine **AIR FRY (FREÍR AL AIRE)**, ajusta el tiempo a 18 minutos y pulsa START (INICIAR) para empezar a cocinar. Cuando se muestren 9 minutos, retira el PowerPod y, con las pinzas con punta de silicona, dale la vuelta suavemente al pollo. Vuelve a colocar el PowerPod en el recipiente para reanudar la cocción.
- 4.** Cuando se muestren 3 minutos, retira el PowerPod y extiende la salsa de tomate (passata) sobre el pollo seguido de una capa uniforme de mozzarella rallada. Vuelve a poner el PowerPod en el recipiente y pulsa START (INICIAR) para reanudar la cocción.
- 5.** Cuando termine la cocción, comprueba que la temperatura interna del pollo sea de 75 °C usando un termómetro externo. Cubre el pollo a la parmesana con albahaca fresca y sirve inmediatamente.

# Paneer tikka con pimiento verde

**Preparación:** 10 minutos | **Marinado:** más de 3 horas | **Cocción:** 13 minutos  
**Función:** AIR FRY (FREÍR CON AIRE) | **Cantidad:** 2 porciones



## Ingredientes

1 cucharada de aceite vegetal  
3 cucharadas de yogur natural  
1 diente de ajo pequeño pelado y picado  
1 cucharadita de jengibre fresco pelado y picado  
1 cucharadita de zumo de limón  
1 cucharadita de chile en polvo  
¼ cucharadita de cúrcuma molida  
½ cucharadita de comino molido  
½ cucharadita de cilantro molido  
Sal marina, al gusto  
225 g de paneer, cortado en trozos de 12 x 3 cm  
1 pimiento verde pequeño a medio, cortado en trozos de 3 cm  
Cilantro fresco, picado, para servir  
Yogur natural, para servir  
Cuñas de limón, para servir  
Pan naan, para servir

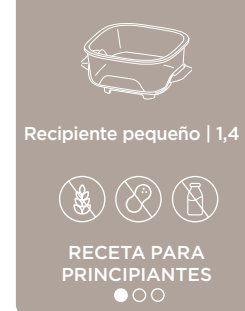


## Instrucciones

- 1. Inserta la rejilla base antiadherente en el recipiente pequeño.** En un recipiente grande, mezcla el aceite vegetal, el yogur, el ajo, el jengibre, el zumo de limón, el chile en polvo, la cúrcuma, el comino molido, el cilantro molido y la sal.
- 2. Añade el paneer y los pimientos al recipiente y cubre con la mezcla tikka.** Pásalo a la rejilla base antiadherente y luego pon la tapa en el recipiente. Marina en la nevera durante al menos 3 horas o durante la noche.
- 3. Retira el recipiente de la nevera, quita la tapa y rocía aceite.** Engancha el CRISPi PowerPod al recipiente, pulsa MODE (MODO) hasta que se ilumine **AIR FRY (FREÍR AL AIRE)**, ajusta el tiempo a 13 minutos y pulsa START (INICIAR) para empezar a cocinar.
- 4. Cuando aparezcan 4 minutos, retira el PowerPod, mezcla el paneer y las verduras.** Vuelve a poner el PowerPod en el recipiente y pulsa START (INICIAR) para reanudar la cocción.
- 5. Una vez terminada la cocción, sácalo de la rejilla base antiadherente y sírvelo con cilantro fresco, yogur, rodajas de limón y pan naan.**

# Bacalao con pesto rojo y prosciutto con verduras baby

**Preparación:** 10 minutos | **Cocción:** 15 minutos | **Función:** AIR FRY (FREÍR CON AIRE)  
**Cantidad:** 2 porciones



## Ingredientes

100 g de espárragos, recortados, cortados en trozos de 4 cm  
70 g de maíz dulce baby, cortado a la mitad  
80 g de guisantes dulces  
1 cucharadita de aceite de oliva  
Sal marina y pimienta negra molida, al gusto  
2 cucharadas de pesto rojo  
2 lomos de bacalao (120 g cada uno), no más gruesos de 2 cm  
4 lonchas de prosciutto



## Instrucciones

- 1. En el recipiente pequeño (sin la rejilla base antiadherente), revuelve las verduras con aceite, sal y pimienta.** Sazona los trozos de bacalao con sal y pimienta y frótalos con pesto rojo. Coloca 2 lonchas de prosciutto superpuestas en forma de cruz sobre una tabla de picar. Coloca un solomillo de bacalao encima y dobla el prosciutto para hacer un paquete. Repite el proceso con el resto del bacalao y pon ambos trozos de bacalao encima de las verduras en el recipiente.
- 2. Engancha el CRISPi PowerPod al recipiente, pulsa MODE (MODO) hasta que se ilumine AIR FRY (FREÍR AL AIRE), ajusta el tiempo a 15 minutos y pulsa START (INICIAR) para empezar a cocinar.**
- 3. Cuando se muestren 6 minutos, retira el PowerPod.** Retira el bacalao, colócalo en una tabla de picar y echa las verduras. Da la vuelta al bacalao y luego vuelve a colocarlo sobre las verduras. Vuelve a poner el PowerPod en el recipiente y pulsa START (INICIAR) para reanudar la cocción.
- 4. Cuando la cocción haya terminado, sirve el bacalao envuelto en prosciutto con las verduras.**

# Plátanos caramelizados

**Preparación:** 5 minutos | **Cocción:** 12 minutos | **Función:** AIR FRY (FREÍR CON AIRE)

**Cantidad:** 2 porciones



Recipiente pequeño | 1,4 l



RECETA PARA  
PRINCIPIANTES  
●○○

## Ingredientes

2 plátanos pequeños, pelados y cortados a la mitad

1 1/2 cucharadas de azúcar moreno claro suave

1/4 de cucharadita de canela molida

Yogur griego, para servir

Nueces pecanas picadas, para servir

## Instrucciones

- 1. Inserta la rejilla base antiadherente en el recipiente pequeño.** Añade los plátanos a la rejilla base antiadherente con el lado cortado hacia arriba. Cubre con una capa uniforme de azúcar moreno y espolvorea con canela.
- 2. Engancha el CRISPi PowerPod al recipiente,** pulsa MODE (MODO) hasta que se ilumine **AIR FRY (FREÍR AL AIRE)**, ajusta el tiempo a 12 minutos y pulsa START (INICIAR) para empezar a cocinar.
- 3. Una vez terminada la cocción,** deja que se enfríe durante unos minutos. Sirve con yogur griego y nueces pecanas picadas.



# Tabla de cocción para el recipiente pequeño de 1,4 l

**NOTA:** Instala la rejilla base antiadherente antes de cocinar.

**LOS TIEMPOS DE COCCIÓN SOLO SE APLICAN A ESTAS CANTIDADES**

**\*NOTA:** Cuando cocines patatas fritas caseras, sumérgelas en agua fría durante 30 minutos, enjuágalas y sécalas con golpecitos antes de cocinarlas.



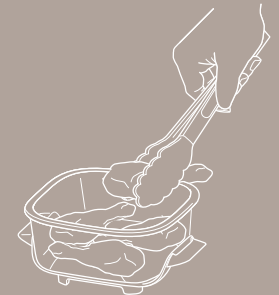
**NIVEL DE REJILLA BASE ANTIADHERENTE**

**CONSEJO:** Da la vuelta a los alimentos durante la cocción para garantizar una preparación uniforme.

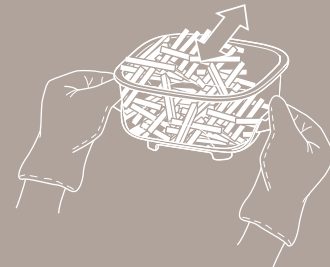
INGREDIENTE	CANTIDAD	PREPARACIÓN	ACEITE	FUNCIÓN	TIEMPO	INTERACCIÓN
<b>VERDURAS</b>						
Espárragos	200 g	En mitades	Mezclar con 1 cucharadita de aceite	AIR FRY (FREÍR CON AIRE)	5-7 min	Mezclar 2-3 veces durante la cocción
Calabacín	200 g	Cortar en rodajas de 2 cm	Mezclar con 1 cucharadita de aceite	AIR FRY (FREÍR CON AIRE)	8-10 min	Mezclar 2-3 veces durante la cocción
Pimientos	2	Cortar en cuartos	Mezclar con 1 cucharadita de aceite	AIR FRY (FREÍR CON AIRE)	8-10 min	Dar la vuelta en mitad de la cocción
Brócoli	200 g	En ramilletes de 2,5 cm	Mezclar con 1 cucharadita de aceite	AIR FRY (FREÍR CON AIRE)	8-12 min	Mezclar 2-3 veces durante la cocción
Calabaza violín	200 g	En trozos de 2 cm	Mezclar con 1 cucharadita de aceite	AIR FRY (FREÍR CON AIRE)	15-18 min	Mezclar 2-3 veces durante la cocción
Mazorcas de maíz	4	Sin cortar	Mezclar con 1 cucharadita de aceite	AIR FRY (FREÍR CON AIRE)	8-10 min	Dar la vuelta en mitad de la cocción
Coliflor	200 g	En ramilletes de 2,5 cm	Mezclar con 1 cucharadita de aceite	AIR FRY (FREÍR CON AIRE)	9-14 min	Mezclar 2-3 veces durante la cocción
Judías verdes	150 g	Sin los extremos	Mezclar con 1 cucharadita de aceite	AIR FRY (FREÍR CON AIRE)	7-10 min	Mezclar 2-3 veces durante la cocción
Champiñones	150 g	Lavar y cortar en cuartos	Mezclar con 1 cucharadita de aceite	AIR FRY (FREÍR CON AIRE)	10-15 min	Mezclar 2-3 veces durante la cocción
Patatas baby	200 g	Cortar en cuartos	Mezclar con 1 cucharadita de aceite	AIR FRY (FREÍR CON AIRE)	15-20 min	Mezclar 2-3 veces durante la cocción
Boniatos	200 g	En trozos de 1,5 cm	Mezclar con 1 cucharadita de aceite	AIR FRY (FREÍR CON AIRE)	15-20 min	Mezclar 2-3 veces durante la cocción
Patatas fritas caseras finas*	200 g	Cortar en palitos de 1 cm de ancho	Nada	AIR FRY (FREÍR CON AIRE)	22-24 min	Mezclar 2-3 veces durante la cocción
Patatas fritas caseras gruesas*	200 g	Cortar en barras de 2 cm de ancho	Nada	AIR FRY (FREÍR CON AIRE)	30-32 min	Mezclar 2-3 veces durante la cocción
<b>CARNE DE AVE</b>						
Pechugas de pollo	2 (200 g cada una)	Deshuesadas	Pincelar con aceite	AIR FRY (FREÍR CON AIRE)	22-25 min	Dar la vuelta en mitad de la cocción
Contramuslo de pollo, con hueso	2 (150-170 g cada uno)	Nada	Pincelar con aceite	AIR FRY (FREÍR CON AIRE)	18-22 min	Nada
Contramuslo de pollo, deshuesado	2-3 (90 g cada uno)	Nada	Pincelar con aceite	AIR FRY (FREÍR CON AIRE)	15-18 min	Dar la vuelta en mitad de la cocción
Muslitos de pollo	2-3 (120 g cada uno)	Nada	Pincelar con aceite	AIR FRY (FREÍR CON AIRE)	17-20 min	Dar la vuelta en mitad de la cocción
Alitas de pollo	250 g	Cortar por la articulación	Mezclar con 1 cucharadita de aceite	AIR FRY (FREÍR CON AIRE)	20-25 min	Mezclar 2-3 veces durante la cocción
<b>PESCADO</b>						
Filetes de salmón	2 (115 g cada unidad)	Nada	Pincelar con aceite	AIR FRY (FREÍR CON AIRE)	10-14 min	Nada
Langostinos	165 g	Pelados	Mezclar con 1 cucharadita de aceite	AIR FRY (FREÍR CON AIRE)	4-6 min	Remover en mitad de la cocción
Pastel de pescado	2 (145 g cada unidad)	Nada	Nada	AIR FRY (FREÍR CON AIRE)	13-15 min	Dar la vuelta en mitad de la cocción
<b>COMIDA VEGETARIANA</b>						
Queso halloumi	Bloque de 225 g	Cortar en dados de 2 cm	Mezclar con 1 cucharada de aceite	AIR FRY (FREÍR CON AIRE)	8-10 min	Remover en mitad de la cocción
Tofu, extrafirme	280 g	Cortar en dados de 2 cm	Mezclar con 1 cucharada de aceite	AIR FRY (FREÍR CON AIRE)	10-12 min	Remover en mitad de la cocción

**Para obtener los mejores resultados, agita o voltea con frecuencia.**

Para obtener los mejores resultados, da la vuelta a los alimentos en mitad de la cocción. Te recomendamos que vigiles con frecuencia tus alimentos y que les des la vuelta con pinzas con punta de silicona para garantizar los resultados deseados. Usa estos tiempos de cocción como guía, ajustándolos como prefieras.



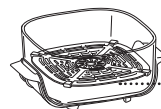
0



# Tabla de cocción para el recipiente pequeño de 1,4 l, continuación

**NOTA:** Instala la rejilla base antiadherente antes de cocinar.

**LOS TIEMPOS DE COCCIÓN SOLO SE APLICAN A ESTAS CANTIDADES**



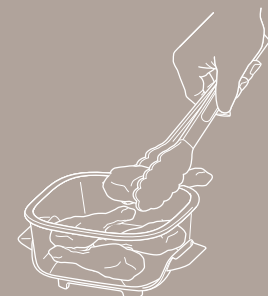
**NIVEL DE REJILLA BASE ANTIADHERENTE**

**CONSEJO:** Da la vuelta a los alimentos durante la cocción para garantizar una preparación uniforme.

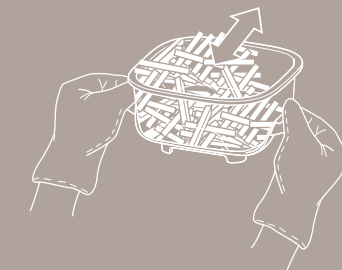
INGREDIENTE	CANTIDAD	PREPARACIÓN	ACEITE	FUNCIÓN	TIEMPO	INTERACCIÓN
<b>TERNERA</b>						
Albóndigas, frescas	250 g (15 g cada una)	Nada	Nada	AIR FRY (FREÍR CON AIRE)	6-8 min	Dar la vuelta en mitad de la cocción
Filete de costilla, corte grueso	1 (380 g)	Para obtener los mejores resultados, precalentar la unidad durante 5 minutos antes de cocinar	Pincelar con aceite	AIR FRY (FREÍR CON AIRE)	9-12 min	Dar la vuelta en mitad de la cocción
Bistec, cuarto trasero o filete de solomillo	1 (230 g)	Para obtener los mejores resultados, precalentar la unidad durante 5 minutos antes de cocinar	Pincelar con aceite	AIR FRY (FREÍR CON AIRE)	7-10 min	Dar la vuelta en mitad de la cocción
<b>CERDO</b>						
Salchichas	5	Nada	Nada	AIR FRY (FREÍR CON AIRE)	14-18 min	Dar la vuelta en mitad de la cocción
Beicon	4 lonchas	Nada	Nada	AIR FRY (FREÍR CON AIRE)	4-6 min	Dar la vuelta en mitad de la cocción
Beicon	3 lonchas de tocino	Nada	Nada	AIR FRY (FREÍR CON AIRE)	5-8 min	Dar la vuelta en mitad de la cocción
Chuleta de cerdo de corte grueso	1 con hueso (250 g)	Nada	Pincelar con aceite	AIR FRY (FREÍR CON AIRE)	15-19 min	Dar la vuelta en mitad de la cocción
<b>CORDERO</b>						
Chuletas de cordero	2 (100 g cada unidad)	Nada	Pincelar con aceite	AIR FRY (FREÍR CON AIRE)	8-11 min	Dar la vuelta en mitad de la cocción
<b>ALIMENTOS CONGELADOS</b>						
Nuggets de pollo	250 g	Nada	Nada	AIR FRY (FREÍR CON AIRE)	10-12 min	Mezclar 2-3 veces durante la cocción
Pollo a la Kiev	2	Nada	Nada	AIR FRY (FREÍR CON AIRE)	16-20 min	Dar la vuelta en mitad de la cocción
Hamburguesa, congelada	1 hamburguesa (110 g)	Nada	Nada	AIR FRY (FREÍR CON AIRE)	17-20 min	Dar la vuelta en mitad de la cocción
Palitos de pescado	6	Nada	Nada	AIR FRY (FREÍR CON AIRE)	11-13 min	Dar la vuelta en mitad de la cocción
Filetes de pescado empanados/rebozados	2 (100 g cada unidad)	Nada	Nada	AIR FRY (FREÍR CON AIRE)	16-20 min	Dar la vuelta en mitad de la cocción
Scampi	200 g	Nada	Nada	AIR FRY (FREÍR CON AIRE)	10-13 min	Remover en mitad de la cocción
Patatas fritas	230 g	Nada	Nada	AIR FRY (FREÍR CON AIRE)	12-15 min	Mezclar 2-3 veces durante la cocción
Boniatos fritos	230 g	Nada	Nada	AIR FRY (FREÍR CON AIRE)	12-14 min	Mezclar 2-3 veces durante la cocción
Patatas gajo	250 g	Nada	Nada	AIR FRY (FREÍR CON AIRE)	16-20 min	Mezclar 2-3 veces durante la cocción
Salchichas vegetARIANAS	6	Nada	Nada	AIR FRY (FREÍR CON AIRE)	11-13 min	Dar la vuelta en mitad de la cocción
Hamburguesa vegetariana	2	Nada	Nada	AIR FRY (FREÍR CON AIRE)	12-15 min	Dar la vuelta en mitad de la cocción
Nuggets vegetarianos	200 g	Nada	Nada	AIR FRY (FREÍR CON AIRE)	12-15 min	Mezclar 2-3 veces durante la cocción
Patatas hash browns	4	Nada	Nada	AIR FRY (FREÍR CON AIRE)	15-18 min	Dar la vuelta en mitad de la cocción
Aros de cebolla	150 g	Nada	Nada	AIR FRY (FREÍR CON AIRE)	9-11 min	Mezclar 2-3 veces durante la cocción
Patatas asadas	250 g	Nada	Nada	AIR FRY (FREÍR CON AIRE)	16-20 min	Mezclar 2-3 veces durante la cocción

**Para obtener los mejores resultados, agita o voltea con frecuencia.**

Para obtener los mejores resultados, da la vuelta a los alimentos en mitad de la cocción. Te recomendamos que vigiles con frecuencia tus alimentos y que les des la vuelta con pinzas con punta de silicona para garantizar los resultados deseados. Usa estos tiempos de cocción como guía, ajustándolos como prefieras.



0



# Alitas glaseadas con teriyaki

**Preparación:** 5 minutos | **Cocción:** 40 minutos | **Función:** AIR FRY (FREÍR CON AIRE) | **Cantidad:** 4-6 porciones

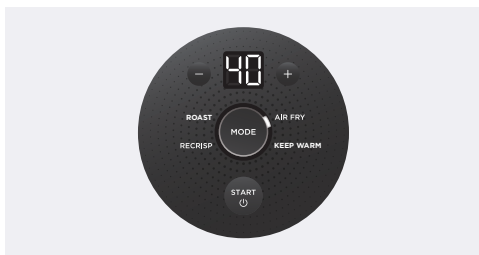
## Ingredientes

- 1,2 kg de alitas de pollo frescas
- Sal marina y pimienta negra molida, al gusto
- 2 cucharadas de aceite de girasol
- 100 ml de salsa teriyaki
- 2 cebolletas, cortadas en rodajas finas
- 1 cucharadita de semillas de sésamo

## Instrucciones



Inserta la rejilla base antiadherente en el recipiente grande. Añade las alitas de pollo, la sal, la pimienta y el aceite al recipiente y mezcla.



Engancha el adaptador al CRISPi PowerPod e instala en el recipiente. Pulsa MODE (MODO) hasta que se ilumine **AIR FRY (FREÍR CON AIRE)**, ajusta el tiempo a 40 minutos y pulsa START (INICIAR) para empezar a cocinar.



Recipiente grande | 3,8 l

**Receta fácil**



RECETA PARA PRINCIPIANTES



Cuando se muestren 20 minutos, retira el PowerPod con el adaptador enganchado y voltea las alitas con pinzas con punta de silicona. Vuelve a poner el PowerPod en el recipiente y pulsa START (INICIAR) para reanudar la cocción. Repite este proceso de nuevo cuando se muestren 8 minutos.



Cuando termine la cocción, asegúrate de que la temperatura interna de las alitas sea de 75 °C usando un termómetro externo. Transfiere a un recipiente grande, añade la salsa teriyaki y mezcla para cubrir. Adorna con cebolletas y semillas de sésamo.

# Berenjena rellena con mozzarella

**Preparación:** 15 minutos | **Cocción:** 27 minutos | **Función:** AIR FRY (FREÍR CON AIRE)

**Cantidad:** 2 porciones

## Ingredientes

1 berenjena grande (aprox. 300 g), caña retirada, cortada a la mitad

1 cucharada y media de aceite de oliva

Sal marina y pimienta negra molida, al gusto

60 g de salsa de tomate y albahaca

60 g de tomates cherry, cortados en cuartos

8 hojas grandes de albahaca picadas

60 g de mozzarella fresca (½ bola), secada con papel, cortada en dados de 1 cm

20 g de parmesano rallado o equivalente vegetariano

Ensalada de tomate o de verduras, para servir, opcional



## Instrucciones

- 1. Inserta la rejilla base antiadherente en el recipiente grande.** Unta la carne de las berenjenas con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta. Coloca el lado cortado de berenjena hacia abajo sobre la rejilla base antiadherente.
- 2.** Coloca el adaptador en el recipiente y, a continuación, instala el CRISPi PowerPod en el adaptador. Pulsa MODE (MODO) hasta que se ilumine **AIR FRY (FREÍR CON AIRE)**, ajusta el tiempo a 20 minutos y pulsa START (INICIAR) para empezar a cocinar.
- 3.** En un recipiente grande, mezcla la salsa de tomate y albahaca, los tomates cherry, la mozzarella, la albahaca, la sal y la pimienta y resérvala a un lado.
- 4.** Una vez terminada la cocción, pasa las berenjenas a una tabla de cortar, ahueca ligeramente la carne con una cuchara y pica en trozos gruesos. Añade la carne de berenjena a la mezcla de tomate y mezcla. Añade la piel de berenjena a la rejilla base antiadherente, rellena con la mezcla preparada y cubre con queso parmesano.
- 5.** Vuelve a colocar el PowerPod en el recipiente, selecciona **AIR FRY (FREÍR CON AIRE)**, ajusta el tiempo a 7 minutos y pulsa START (INICIAR) para comenzar la cocción.
- 6.** Una vez terminada la cocción, corta las berenjenas rellenas por la mitad y sírvelas con una ensalada de verduras o tomates según lo desee.

# Edamame de jengibre y ajo

**Preparación:** 5 minutos | **Cocción:** 12 minutos | **Función:** AIR FRY (FREÍR CON AIRE)

**Cantidad:** 4-6 porciones

## Ingredientes

500 g de soja edamame congelada en cápsulas

1 cucharada de aceite de chile o sésamo

2 cucharadas de salsa de soja oscura o tamari para el equivalente sin gluten

¾ cucharada de jengibre picado

1 diente de ajo, pelado y picado

Sal marina y pimienta negra molida, al gusto

1 cucharadita de semillas de sésamo

Copos de chile, para servir, opcional



## Instrucciones

- 1. Inserta la rejilla base antiadherente en el recipiente grande.** En un recipiente grande, mezcla el edamame con el aceite de chile o sésamo, la salsa de soja, el jengibre, el ajo, la sal y la pimienta y, a continuación, colóquelo en la rejilla base antiadherente.
- 2.** Coloca el adaptador en el recipiente y, a continuación, instala el CRISPi PowerPod en el adaptador. Pulsa MODE (MODO) hasta que se ilumine **AIR FRY (FREÍR CON AIRE)**, ajusta el tiempo a 12 minutos y pulsa START (INICIAR) para empezar a cocinar.
- 3.** Cuando se muestren 3 minutos, retira el PowerPod y mezcla el edamame con las pinzas con punta de silicona. Vuelve a poner el PowerPod en el recipiente y pulsa START (INICIAR) para reanudar la cocción.
- 4.** Una vez terminada la cocción, pasa el edamame a una fuente y cúbrelo con semillas de sésamo, copos de chile y cualquier marinado en el fondo del recipiente.



# Fajitas de ternera

**Preparación:** 15 minutos | **Cocción:** 22 minutos | **Función:** AIR FRY (FREÍR CON AIRE)

**Cantidad:** 4-6 porciones



Recipiente grande | 3,8 l



RECETA PARA PRINCIPIANTES



## Ingredientes

- 4 pimientos medianos, cortados en rodajas de 1 cm
- 2 cebollas rojas, peladas, cortadas en rodajas de ½ cm
- 3 cucharadas de aceite vegetal, divididas
- 2 cucharadas de sazónador para fajitas, dividido
- Sal marina y pimienta negra molida, al gusto
- 3 bistecs (aprox. 225 g cada uno), cortados en tiras de ½ cm
- 8-12 tortillas mexicanas de 24 cm (usa tortillas sin gluten para la comida sin gluten)

## Guarnición (opcional)

- Guacamole
- Crema agria
- Salsa
- Queso cheddar rallado

**SUGERENCIA:** cubre con aceite de chile para darle un poco de chispa.

## Instrucciones

### 1. Inserta la rejilla base antiadherente en el recipiente grande.

En un recipiente grande, mezcla los pimientos y las cebollas con 2 cucharadas de aceite, 1 cucharada y media de sazónador para fajitas, sal y pimienta y, a continuación, pásalos a la rejilla base antiadherente.

### 2. Coloca el adaptador en el recipiente y, a continuación, instala el CRISPi PowerPod en el adaptador. Pulsa MODE (MODO) hasta que se ilumine **AIR FRY (FREÍR CON AIRE)**, ajusta el tiempo a 10 minutos y pulsa START (INICIAR) para empezar a cocinar. Cuando se muestren 5 minutos, retira el PowerPod y mezcla las verduras con pinzas con punta de silicona. Vuelve a poner el PowerPod en el recipiente y pulsa START (INICIAR) para reanudar la cocción.

### 3. Una vez terminada la cocción, mezcla la ternera con el aceite restante y un sazónador para fajitas y sazónala con sal y pimienta. Añade el ternero al recipiente encima de las verduras. Vuelve a colocar el PowerPod en el recipiente, selecciona **AIR FRY (FREÍR CON AIRE)**, ajusta el tiempo en 12 minutos y pulsa START (INICIAR) para empezar a cocinar.

### 4. Cuando se muestren 4 minutos, retira el PowerPod y mezcla la ternera solo con pinzas con punta de silicona. Vuelve a poner el PowerPod en el recipiente y pulsa START (INICIAR) para reanudar la cocción.

### 5. Cuando la cocción haya terminado, sirve las fajitas de carne con tortillas mexicanas y coberturas al gusto.



COMIDA PRINCIPAL

# Pollo Peri Peri

**Preparación:** 5 minutos | **Precalentado:** 5 minutos | **Cocción:** 55 minutos | **Función:** ROAST (ASAR) | **Cantidad:** 4 porciones

## Ingredientes

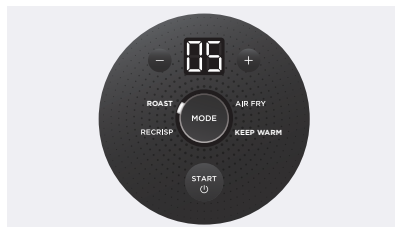
- 2 cucharadas de aceite de oliva
  - 1 cucharadita de pimentón ahumado
  - 1 cucharadita de pimienta roja molida
  - ¼ cucharadita de copos de chile
  - ½ cucharadita de cebolla en polvo
  - ½ cucharadita de cilantro molido
  - 1 cucharadita de orégano seco
  - ½ cucharadita de sal marina fina
  - ½ cucharadita de ajo en polvo
- 1,5 kg de pollo mediano, cortado abierto o por la mitad  
Patatas fritas, maíz dulce y ensalada, para servir (opcional)

## Instrucciones



**Inserta la rejilla base antiadherente en el recipiente grande.** Añade todos los ingredientes excepto el pollo en un recipiente grande y mézclalo hasta convertirse en una pasta.

Una vez combinado, añade el pollo cortado abierto o a la mitad al recipiente y frótalo con marinado para cubrirlo uniformemente. Cubre y deja marinar en la nevera durante al menos 1 hora y hasta 24 horas.



Cuando esté listo para cocinar, precalienta la unidad durante 5 minutos. Coloca el adaptador en el recipiente y, a continuación, instala el CRISPi PowerPod en el adaptador. Pulsa **MODE (MODO)** hasta que se ilumine **ROAST (ASAR)**, ajusta el tiempo en 5 minutos y pulsa **START (INICIAR)**.



Una vez precalentado, añade la pechuga de pollo hacia abajo en la rejilla base antiadherente. Vuelve a colocar el PowerPod en el recipiente, pulsa **MODE (MODO)** hasta que se ilumine **ROAST (ASAR)**, ajusta el tiempo a 55 minutos y pulsa **START (INICIAR)** para empezar a cocinar.



Cuando se muestren 35 minutos, retira el PowerPod y da la vuelta al pollo. Vuelve a poner el PowerPod en el recipiente y pulsa **START (INICIAR)** para reanudar la cocción.



Cuando termine la cocción, asegúrate de que el pollo esté lo bastante crujiente y comprueba que su temperatura interna sea de 75 °C usando un termómetro externo. Retira el pollo a una tabla y déjalo reposar durante 15 minutos. Recomendamos servir con patatas fritas y maíz dulce.

COMIDA PRINCIPAL

COMIDA PRINCIPAL

# Salmón con hierbas, con patatas con zumaque y pimientos de Padrón

**Preparación:** 15 minutos | **Cocción:** 40 minutos | **Función:** ROAST (ASAR)  
**Cantidad:** 4 porciones



## Ingredientes

750 g de patatas baby, cortadas por la mitad  
2 cucharadas de aceite de girasol, divididas  
1 cucharadita de zumaque  
Sal marina y pimienta negra molida, al gusto  
1 guarnición de medio salmón (500 g), con piel  
Ralladura de 1 limón  
5 g de eneldo fresco, picado  
10 g de perejil fresco, picado  
130 g de pimientos de Padrón



## Instrucciones

- 1. Inserta la rejilla base antiadherente en el recipiente grande.** En un recipiente grande, mezcla las patatas con 1 cucharada de aceite, zumaque, sal y pimienta y, a continuación, colócalas en la rejilla base antiadherente. Engancha el adaptador al CRISPI PowerPod e instala en el recipiente. Pulsa MODE (MODO) hasta que se ilumine **ROAST (ASAR)**, ajusta el tiempo a 22 minutos y pulsa START (INICIAR) para comenzar la cocción.
- 2.** Para preparar el salmón, colócalo sobre una tabla de cortar con el lado de la carne hacia abajo y haz 3 cortes verticales a través de la piel y la carne, con cuidado de no cortar del todo. Recubre uniformemente el pescado por todos los lados con media cucharada de aceite, ralladura de limón, sal y pimienta. Rellena los tres cortes de la piel con eneldo y perejil y pon el pescado aparte.
- 3.** En un recipiente mediano, mezcla los pimientos de Padrón con el resto del aceite y la sal, y resérvalos a un lado.
- 4.** Cuando se muestren 7 minutos, retira el PowerPod y mezcla las patatas con las pinzas con punta de silicona. Vuelve a poner el PowerPod en el recipiente y pulsa START (INICIAR) para reanudar la cocción.
- 5.** Una vez terminada la cocción, retira el PowerPod, mezcla las patatas y coloca el salmón sobre las patatas, con la piel hacia arriba. Vuelve a colocar el PowerPod en el recipiente configurado como **ROAST (ASAR)**, ajusta el tiempo a 18 minutos y pulsa START (INICIAR) para comenzar a cocinar.
- 6.** Cuando se muestren 7 minutos, retira el PowerPod, añade los pimientos de Padrón alrededor del salmón, vuelve a colocar el PowerPod en el recipiente y pulsa START (INICIAR) para reanudar la cocción.
- 7.** Cuando la cocción haya terminado, sirve el salmón con patatas y pimientos de Padrón.

# Pasta al horno con tomate y queso

**Preparación:** 5 minutos | **Cocción:** 18 minutos | **Función:** AIR FRY (FREÍR CON AIRE)  
**Cantidad:** 4-6 porciones



## Ingredientes

400 g de pasta farfalle cruda (750 g cocida)  
**\*usar mientras esté caliente**  
1 cucharada de aceite de oliva  
800 ml de salsa de tomate (passata)  
1 cucharada de alcaparras picadas  
6 cucharadas de tomates secos, picados  
½ cucharadita de ajo en polvo  
6 cucharadas de parmesano o equivalente vegetariano, dividido  
Sal marina y pimienta negra molida, al gusto  
20 g de albahaca fresca, finamente picada  
140 g de mozzarella rallada



## Instrucciones

- 1. En el recipiente grande (sin rejilla base antiadherente),** añade la pasta caliente cocida, el aceite, la salsa de tomate (passata), las alcaparras, los tomates deshidratados, el ajo en polvo, 2 cucharadas de queso parmesano, la sal y la pimienta y mezcla para dejarlo uniforme.
- 2.** Engancha el adaptador al CRISPI PowerPod e instala en el recipiente. Pulsa MODE (MODO) hasta que se ilumine **AIR FRY (FREÍR CON AIRE)**, ajusta el tiempo a 14 minutos y pulsa START (INICIAR) para empezar a cocinar. Cuando aparezcan 7 minutos, retira el PowerPod y remueve. Vuelve a poner el PowerPod en el recipiente y pulsa START (INICIAR) para reanudar la cocción. Cuando hayas terminado de cocinar, retira el PowerPod, añade la albahaca y remueve. Cubre con mozzarella rallada y el resto de parmesano.
- 3.** Vuelve a colocar el PowerPod en el recipiente, selecciona **AIR FRY (FREÍR CON AIRE)**, ajusta el tiempo en 4 minutos y pulsa START (INICIAR) para empezar a cocinar.
- 4.** Cuando la cocción haya terminado, sirve y come caliente.

**SUGERENCIA:** puedes sustituir la pasta farfalle por cualquier forma o cambiarla por una sin gluten.

# Satay de pollo con salsa de cacahuete

**Preparación:** 17 minutos | **Cocción:** 15 minutos | **Marinado:** Más de 1 hora

**Función:** AIR FRY (FREÍR CON AIRE) | **Cantidad:** 2-4 porciones



## Marinado

400 g de minifiletos de pollo  
1 cucharada de aceite de coco, derretido  
2 cucharadas de salsa de soja  
1 diente de ajo, pelado y picado  
¼ cucharadita de copos de chile  
2 cucharaditas de jengibre fresco picado  
½ cucharadita de cúrcuma  
Ralladura de 1 lima grande  
(guardar el zumo para la salsa)  
Moler la pimienta negra, al gusto

## Salsa de cacahuete

1 cucharada de salsa de soja o tamari para el equivalente sin gluten  
1 cucharada de sirope de arce  
¾ cucharadita de salsa de pescado  
¼ cucharadita de copos de chile  
Zumo de 1 lima (lima de marinada)  
50 g de crema de cacahuete suave  
35 g de crema de coco  
1 cucharadita de curry en polvo

## Coberturas:

Cacahuets tostados  
Cilantro  
Rodajas de lima

## Instrucciones

- 1. Inserta la rejilla base antiadherente en el recipiente grande.** En un recipiente mediano, añade todos los ingredientes de la marinada y mezcla para combinar. Mezcla los filetes de pollo para cubrir uniformemente el marinado y déjalos en la nevera durante al menos 1 hora o toda la noche.
- 2.** En un recipiente pequeño, mezcla todos los ingredientes de la salsa de cacahuete para formar una pasta suave. Si la pasta es demasiado espesa, añade un poco de agua para aflojarla. Resérvalo.
- 3.** Una vez marinados, coloca los minifiletos en la rejilla base antiadherente en una capa uniforme sobre la rejilla. Engancha el adaptador al CRISPi PowerPod e instala en el recipiente. Pulsa **MODE (MOD0)** hasta que se ilumine **AIR FRY (FREÍR CON AIRE)**, ajusta el tiempo a 15 minutos y pulsa **START (INICIAR)** para empezar a cocinar.
- 4.** Cuando se muestren 5 minutos, retira el PowerPod y dale la vuelta al pollo con las pinzas con punta de silicona. Vuelve a colocar el PowerPod en el adaptador y pulsa **START (INICIAR)** para reanudar la cocción.
- 5.** Cuando termine la cocción, comprueba que la temperatura interna del pollo sea de 75 °C usando un termómetro externo. Sirve el pollo con salsa de cacahuete y adorna con cacahuets tostados secos, cilantro y una pizca de lima.



# Cordero rebozado con pesto de menta con verduras y queso feta

**Preparación:** 20 minutos | **Precaentado:** 5 minutos | **Cocción:** 37-42 minutos  
**Función:** ROAST (ASAR) y AIR FRY (FREÍR CON AIRE) | **Cantidad:** 4-6 porciones

## Ingredientes

10 g de hojas de perejil fresco  
10 g de hojas de menta fresca  
1 diente de ajo pelado  
30 g de piñones  
Ralladura y zumo de medio limón  
8 cucharadas de aceite de oliva virgen extra, divididas  
Sal marina y pimienta negra molida, al gusto  
25 g de migas de pan  
2 costillas de cordero recortadas a la francesa (500 g cada una) a temperatura ambiente durante 1 hora antes de cocinarlas  
1 cucharada de mostaza de Dijon  
400 g de calabacín, cortado a la mitad en trozos de 1 cm  
300 g de espárragos, sin tallos, cortados en trozos de 5 cm  
200 g de guisantes congelados  
2 cucharadas de menta fresca picada  
150 g de queso feta  
Rodajas de limón, para servir

## Instrucciones

1. Para preparar el pesto, añade perejil, menta, ajo, piñones, ralladura de limón, zumo de limón, 6 cucharadas de aceite de oliva, sal y pimienta a una batidora. Mezcla los ingredientes hasta que se combinen, pero conservando algo de textura. Añade la mezcla a un recipiente pequeño y mézclala con pan rallado.
2. Para preparar el cordero, cepilla ambas costillas de cordero por toda la superficie con mostaza y cubre con pesto de menta, presionando hacia abajo para que se peguen y así crear una corteza alrededor de la parte superior, inferior y los lados del cordero.
3. Cuando esté listo para cocinar, precalienta la unidad durante 5 minutos. **Inserta la rejilla base antiadherente en el recipiente grande.** Engancha el adaptador al CRISPi PowerPod, instálalo en el recipiente y, a continuación, instala el CRISPi PowerPod en el adaptador. Pulsa MODE (MODO) hasta que se ilumine **ROAST (ASAR)**, ajusta el tiempo en 5 minutos y pulsa START (INICIAR).
4. Una vez precalentados, pase las costillas de cordero preparadas a la rejilla base antiadherente. Añade el cordero de forma que los huesos queden hacia dentro y hacia arriba, hacia el centro del recipiente, y entrelazados. Vuelve a colocar el PowerPod en el recipiente, pulse MODE (MODO) hasta que se ilumine **ROAST (ASAR)** y ajuste el tiempo en 25-30 minutos, dependiendo de la realización deseada. Pulsa START (INICIAR) para empezar a cocinar.
5. Una vez terminada la cocción, saca las costillas de cordero a una tabla y deja reposar mientras cocinas las verduras. Añade el calabacín, los espárragos y los guisantes a la rejilla base antiadherente, sazona con sal y pimienta y mezcla con aceite de oliva. Vuelve a colocar el PowerPod en el recipiente, selecciona **AIR FRY (FREÍR CON AIRE)**, ajusta el tiempo en 12 minutos y pulsa START (INICIAR) para empezar a cocinar. Cuando se muestren 5 minutos, retira el PowerPod y mezcla las verduras. Vuelve a colocar el PowerPod en el adaptador y pulsa START (INICIAR) para reanudar la cocción.
6. Cuando la cocción haya terminado, mezcla las verduras con menta fresca y queso feta. Sácalo a una fuente y sírvelo con rodajas de limón y cordero rebozado.



Recipiente grande | 3,8 l



RECETA INTERMEDIA



# Tabla de cocción para el recipiente grande de 3,8 l

**NOTA:** Instala la rejilla base antiadherente antes de cocinar.

**LOS TIEMPOS DE COCCIÓN SOLO SE APLICAN A ESTAS CANTIDADES**

**\*NOTA:** Cuando cocines patatas fritas caseras, sumérgelas en agua fría durante 30 minutos, enjuágalas y sécalas con golpecitos antes de cocinarlas.



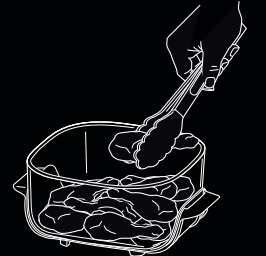
**NIVEL DE REJILLA BASE ANTIADHERENTE**

**CONSEJO:** Da la vuelta a los alimentos durante la cocción para garantizar una preparación uniforme.

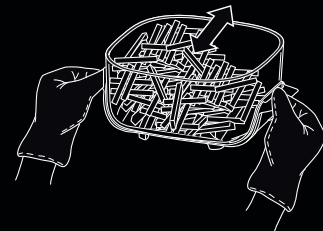
INGREDIENTE	CANTIDAD	PREPARACIÓN	ACEITE	FUNCIÓN	TIEMPO	INTERACCIÓN
<b>VERDURAS</b>						
Espárragos	400 g	Cortar por la mitad horizontalmente, tallos recortados	Mezclar con 1 cucharada de aceite	AIR FRY (FREÍR CON AIRE)	8-10 min	Mezclar 2-3 veces durante la cocción
Pimientos	4 (600 g)	Completos, dar la vuelta en mitad de la cocción	Mezclar con 1 cucharada de aceite	AIR FRY (FREÍR CON AIRE)	20-24 min	Dar la vuelta en mitad de la cocción
Brócoli	400 g	En ramilletes de 2,5 cm	Mezclar con 1 cucharada de aceite	AIR FRY (FREÍR CON AIRE)	9-13 min	Mezclar 2-3 veces durante la cocción
Calabaza violín	500 g	En trozos de 2 cm	Mezclar con 1 cucharada de aceite	AIR FRY (FREÍR CON AIRE)	15-20 min	Mezclar 2-3 veces durante la cocción
Mazorca de maíz	4 mazorcas	Enteras, peladas y sin los extremos	Mezclar con 1 cucharada de aceite	AIR FRY (FREÍR CON AIRE)	13-16 min	Dar la vuelta en mitad de la cocción
Coliflor	600 g	En ramilletes de 2,5 cm	Mezclar con 1 cucharada de aceite	AIR FRY (FREÍR CON AIRE)	11-15 min	Mezclar 2-3 veces durante la cocción
Judías verdes	400 g	Sin los extremos	Mezclar con 1 cucharada de aceite	AIR FRY (FREÍR CON AIRE)	15-18 min	Mezclar 2-3 veces durante la cocción
Champiñones	400 g	Lavar y cortar en cuartos	Mezclar con 1 cucharada de aceite	AIR FRY (FREÍR CON AIRE)	10-15 min	Mezclar 2-3 veces durante la cocción
Boniato	700 g	En trozos de 1,5 cm	Mezclar con 1 cucharada de aceite	AIR FRY (FREÍR CON AIRE)	18-22 min	Mezclar 2-3 veces durante la cocción
Patatas baby	700 g	En mitades	Mezclar con 2 cucharadas de aceite	AIR FRY (FREÍR CON AIRE)	20-25 min	Mezclar 2-3 veces durante la cocción
Patatas fritas caseras finas*	500 g	Cortar en palitos de 1 cm de ancho	Nada	AIR FRY (FREÍR CON AIRE)	28-30 min	Mezclar 2-3 veces durante la cocción
Patatas fritas caseras gruesas*	500 g	Cortar en palitos de 2 cm de ancho	Nada	AIR FRY (FREÍR CON AIRE)	30-32 min	Mezclar 2-3 veces durante la cocción
Calabacín	600 g	Cortar en rodajas de 2 cm	Mezclar con 1 cucharada de aceite	AIR FRY (FREÍR CON AIRE)	10-14 min	Mezclar 2-3 veces durante la cocción
<b>CARNE DE AVE</b>						
Jamoncitos de pollo	6 (120 g cada uno)	Nada	Pincelar con aceite	AIR FRY (FREÍR CON AIRE)	18-22 min	Dar la vuelta en mitad de la cocción
Alitas de pollo	1,2 kg	Cortar por la articulación	Mezclar con 1 cucharada de aceite	AIR FRY (FREÍR CON AIRE)	40-45 min	Mezclar 2-3 veces durante la cocción
Pechuga de pollo	4 (200 g cada uno)	Nada	Pincelar con aceite	AIR FRY (FREÍR CON AIRE)	23-26 min	Dar la vuelta en mitad de la cocción
Contramuslo de pollo con hueso	4-6 (150-170 g cada uno)	Nada	Pincelar con aceite	AIR FRY (FREÍR CON AIRE)	20-24 min	Nada
Contramuslo de pollo deshuesado	4-6 (90 g cada uno)	Nada	Pincelar con aceite	AIR FRY (FREÍR CON AIRE)	17-19 min	Dar la vuelta en mitad de la cocción

**Para obtener los mejores resultados, agita o voltea con frecuencia.**

Para obtener los mejores resultados, da la vuelta a los alimentos en mitad de la cocción. Te recomendamos que vigiles con frecuencia tus alimentos y que les des la vuelta con pinzas con punta de silicona para garantizar los resultados deseados. Usa estos tiempos de cocción como guía, ajustándolos como prefieras.



0



# Tabla de cocción para el recipiente grande de 3,8 l, continuación

**NOTA:** Instala la rejilla base antiadherente antes de cocinar.

**LOS TIEMPOS DE COCCIÓN SOLO SE APLICAN A ESTAS CANTIDADES**



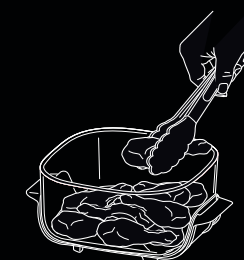
NIVEL DE REJILLA BASE ANTIADHERENTE

**CONSEJO:** Da la vuelta a los alimentos durante la cocción para garantizar una preparación uniforme.

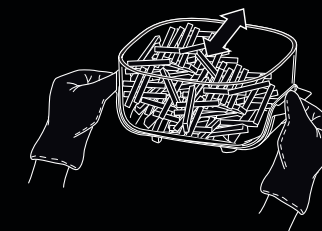
INGREDIENTE	CANTIDAD	PREPARACIÓN	ACEITE	FUNCIÓN	TIEMPO	INTERACCIÓN
<b>PESCADO</b>						
Pasteles de pescado	4	Nada	Nada	AIR FRY (FREÍR CON AIRE)	16-18 min	Da la vuelta en mitad de la cocción
Filetes de salmón	4-6 filetes (120 g cada uno)	Nada	Pincelar con aceite	AIR FRY (FREÍR CON AIRE)	12-14 min	Nada
Langostinos	330 g	Entero, pelados	Mezclar con 1 cucharada de aceite	AIR FRY (FREÍR CON AIRE)	5-7 min	Dar la vuelta en mitad de la cocción
<b>TERNERA</b>						
Hamburguesas	4-6 (115 g cada una)	Nada	Nada	AIR FRY (FREÍR CON AIRE)	10-15 min	Dar la vuelta en mitad de la cocción
Albóndigas, frescas	500 g (15 g cada una)	Nada	Nada	AIR FRY (FREÍR CON AIRE)	8-10 min	Dar la vuelta en mitad de la cocción
Filetes	2 filetes (230 g cada uno)	Para obtener los mejores resultados, precalienta la unidad durante 5 minutos antes de cocinar	Pincelar con aceite	AIR FRY (FREÍR CON AIRE)	8-11 min	Dar la vuelta en mitad de la cocción
<b>CORDERO</b>						
Chuletas de cordero	4-6 (100 g cada una)	Nada	Pincelar con aceite	AIR FRY (FREÍR CON AIRE)	10-15 min	Dar la vuelta en mitad de la cocción
<b>CERDO</b>						
Beicon	6 lonchas	Nada	Nada	AIR FRY (FREÍR CON AIRE)	7-9 min	Dar la vuelta en mitad de la cocción
Beicon veteadado	6 lonchas	Nada	Nada	AIR FRY (FREÍR CON AIRE)	6-8 min	Dar la vuelta en mitad de la cocción
Chuletas de cerdo	3 con hueso (250 g cada unidad)	Nada	Pincelar con aceite	AIR FRY (FREÍR CON AIRE)	20-25 min	Dar la vuelta en mitad de la cocción
Salchichas	10 salchichas	Nada	Nada	AIR FRY (FREÍR CON AIRE)	17-20 min	Dar la vuelta en mitad de la cocción
<b>COMIDA VEGETARIANA</b>						
Queso halloumi	2 bloques de 225 g	Cortar en dados de 2 cm	Mezclar con 2 cucharadas de aceite	AIR FRY (FREÍR CON AIRE)	10-12 min	Dar la vuelta en mitad de la cocción
Tofu, extrafirme	2 bloques de 280 g	Cortar en dados de 2 cm	Mezclar con 2 cucharadas de aceite	AIR FRY (FREÍR CON AIRE)	10-14 min	Remover en mitad de la cocción

**Para obtener los mejores resultados, agita o voltea con frecuencia.**

Para obtener los mejores resultados, da la vuelta a los alimentos en mitad de la cocción. Te recomendamos que vigiles con frecuencia tus alimentos y que les des la vuelta con pinzas con punta de silicona para garantizar los resultados deseados. Usa estos tiempos de cocción como guía, ajustándolos como prefieras.



0



# Tabla de cocción para el recipiente grande de 3,8 l, continuación

**NOTA:** Instala la rejilla base antiadherente antes de cocinar.

**LOS TIEMPOS DE COCCIÓN SOLO SE APLICAN A ESTAS CANTIDADES**



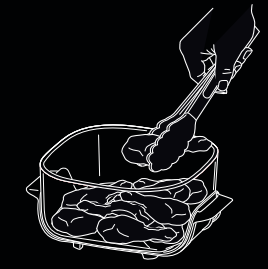
NIVEL DE REJILLA BASE ANTIADHERENTE

**CONSEJO:** Da la vuelta a los alimentos durante la cocción para garantizar una preparación uniforme.

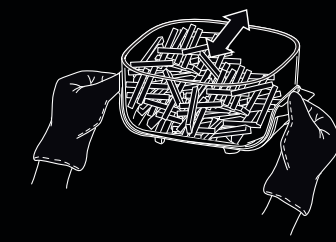
INGREDIENTE	CANTIDAD	PREPARACIÓN	ACEITE	FUNCIÓN	TIEMPO	INTERACCIÓN
<b>ALIMENTOS CONGELADOS</b>						
Palitos de pescado	10	Nada	Nada	AIR FRY (FREÍR CON AIRE)	13-15 min	Dar la vuelta en mitad de la cocción
Filetes de pescado rebozados/empanados	4 (100 g cada uno)	Nada	Nada	AIR FRY (FREÍR CON AIRE)	18-22 min	Dar la vuelta en mitad de la cocción
Nuggets de pollo	600 g	Nada	Nada	AIR FRY (FREÍR CON AIRE)	12-15 min	Mezclar 2-3 veces durante la cocción
Pollo a la Kiev	4	Nada	Nada	AIR FRY (FREÍR CON AIRE)	18-22 min	Dar la vuelta en mitad de la cocción
Hamburguesas de ternera	4 hamburguesas (110 g)	Nada	Nada	AIR FRY (FREÍR CON AIRE)	18-22 min	Dar la vuelta en mitad de la cocción
Hamburguesas vegetarianas	4	Nada	Nada	AIR FRY (FREÍR CON AIRE)	15-18 min	Dar la vuelta en mitad de la cocción
Boniatos fritos	500 g	Nada	Nada	AIR FRY (FREÍR CON AIRE)	14-17 min	Mezclar 2-3 veces durante la cocción
Patatas para freír onduladas	500 g	Nada	Nada	AIR FRY (FREÍR CON AIRE)	22-24 min	Mezclar 2-3 veces durante la cocción
Patatas fritas gruesas	700 g	Nada	Nada	AIR FRY (FREÍR CON AIRE)	20-25 min	Mezclar 2-3 veces durante la cocción
Patatas fritas con piel	500 g	Nada	Nada	AIR FRY (FREÍR CON AIRE)	17-20 min	Mezclar 2-3 veces durante la cocción
Patatas gajo	650 g	Nada	Nada	AIR FRY (FREÍR CON AIRE)	20-25 min	Mezclar 2-3 veces durante la cocción
Patatas para freír onduladas	500 g	Nada	Nada	AIR FRY (FREÍR CON AIRE)	20-22 min	Mezclar 2-3 veces durante la cocción
Patatas fritas	500 g	Nada	Nada	AIR FRY (FREÍR CON AIRE)	17-21 min	Mezclar 2-3 veces durante la cocción
Patatas asadas	750 g	Nada	Nada	AIR FRY (FREÍR CON AIRE)	20-25 min	Mezclar 2-3 veces durante la cocción
Patatas hash browns	8	Nada	Nada	AIR FRY (FREÍR CON AIRE)	17-20 min	Dar la vuelta en mitad de la cocción
Salchichas vegetarianas	12	Nada	Nada	AIR FRY (FREÍR CON AIRE)	13-15 min	Dar la vuelta en mitad de la cocción
Nuggets vegetarianos	600 g	Nada	Nada	AIR FRY (FREÍR CON AIRE)	10-13 min	Mezclar 2-3 veces durante la cocción
Scampi	450 g	Nada	Nada	AIR FRY (FREÍR CON AIRE)	13-15 min	Remover en mitad de la cocción
Aros de cebolla	350 g	Nada	Nada	AIR FRY (FREÍR CON AIRE)	11-14 min	Mezclar 2-3 veces durante la cocción
Budines de Yorkshire	8 (150 g)	Nada	Nada	AIR FRY (FREÍR CON AIRE)	3-4 min	Dar la vuelta en mitad de la cocción

**Para obtener los mejores resultados, agita o voltea con frecuencia.**

Para obtener los mejores resultados, da la vuelta a los alimentos en mitad de la cocción. Te recomendamos que vigiles con frecuencia tus alimentos y que les des la vuelta con pinzas con punta de silicona para garantizar los resultados deseados. Usa estos tiempos de cocción como guía, ajustándolos como prefieras.



0



# Tabla de cocción para el recipiente grande de 3,8 l, continuación

**NOTA:** Instala la rejilla base antiadherente antes de cocinar.

**LOS TIEMPOS DE COCCIÓN SOLO SE APLICAN A ESTAS CANTIDADES**

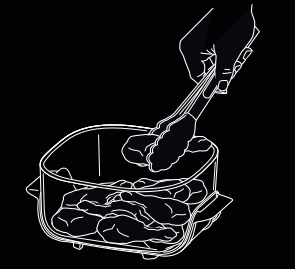


**CONSEJO:** Da la vuelta a los alimentos durante la cocción para garantizar una preparación uniforme.

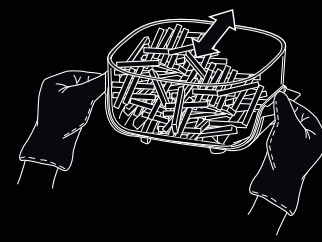
INGREDIENTE	CANTIDAD	PREPARACIÓN	ACEITE	FUNCIÓN	TIEMPO	INTERACCIÓN
<b>ROAST (ASAR)</b>						
Pollo, abierto	Entero, medio (aprox. 1,5 kg)	Sazonar con sal y pimienta. Precaentar la unidad durante 5 minutos antes de usarla	Pincelar con aceite	ROAST (ASAR)	50-55 min	Empezar con la pechuga hacia abajo y dar la vuelta en mitad de la cocción
Pollo, entero	Entero, pequeño (aprox. 1,2 kg)	Sazonar con sal y pimienta. Precaentar la unidad durante 5 minutos antes de usarla	Pincelar con aceite	ROAST (ASAR)	55-60 min	Empezar con la pechuga hacia abajo y dar la vuelta en mitad de la cocción
Patas de pollo, enteras	4 (250 g cada unidad)	Sazonar con sal y pimienta. Precaentar la unidad durante 5 minutos antes de usarla	Pincelar con aceite	ROAST (ASAR)	35-40 min	Dar la vuelta en mitad de la cocción
Solomillo de cerdo	2 (400-500 g cada uno)	Sazonar con sal y pimienta. Precaentar la unidad durante 5 minutos antes de usarla	Pincelar con aceite	ROAST (ASAR)	25-35 min	Dar la vuelta en mitad de la cocción
Lomo crujiente de cerdo	1,2 kg	Cortar la grasa y sazonar con sal y pimienta. Precaentar la unidad durante 5 minutos antes de usarla	Pincelar con aceite	ROAST (ASAR)	75-80 min	Empezar con el lado con más grasa hacia abajo y darle la vuelta después de 25 minutos
Costillar de cordero entero	2 (400-500 g cada uno)	Sazonar con sal y pimienta. Precaentar la unidad durante 5 minutos antes de usarla	Pincelar con aceite	ROAST (ASAR)	20-30 min	Nada
Filete de salmón grande, con piel	500-800 g	Sazonar con sal y pimienta.	Pincelar con aceite	ROAST (ASAR)	20 min	Nada
Redondo de ternera	1,5 kg	Sazonar con sal y pimienta. Precaentar la unidad durante 5 minutos antes de usarla	Pincelar con aceite	ROAST (ASAR)	40-50 min	Dar la vuelta en mitad de la cocción
Filete de ternera, entero	1 kg	Sazonar con sal y pimienta. Precaentar la unidad durante 5 minutos antes de usarla	Pincelar con aceite	ROAST (ASAR)	35-45 min	Dar la vuelta en mitad de la cocción
Pato asado	1,2 kg	Cortar la grasa y sazonar con sal y pimienta. Precaentar la unidad durante 5 minutos antes de usarla	Nada	ROAST (ASAR)	30-40 min	Empezar con la pechuga hacia abajo y dar la vuelta en mitad de la cocción

**Para obtener los mejores resultados, agita o voltea con frecuencia.**

Para obtener los mejores resultados, da la vuelta a los alimentos en mitad de la cocción. Te recomendamos que vigiles con frecuencia tus alimentos y que les des la vuelta con pinzas con punta de silicona para garantizar los resultados deseados. Usa estos tiempos de cocción como guía, ajustándolos como prefieras.



0



**CONSEJO:** Precaenta la unidad durante 5 minutos en ROAST (ASAR) antes de usarla para dorar a fuego lento.



# NINJA CRISPi

DISPOSITIVO PORTÁTIL DE COCCIÓN  
CON RECIPIENTE DE VIDRIO

FN101EU\_IG\_QSG\_Recipe\_MP\_Mv1\_250130\_ES-ES

NINJA es una marca registrada en la Unión Europea de SharkNinja Operating LLC.

© 2025 SharkNinja Operating LLC.