



RECE TARIO

www.sangkee.mx

Tortilla de patatas en freidora sin aceite

INGREDIENTES

- 500 g de patatas
- 6 huevos
- 1 cebolla
- sal
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra

INSTRUCCIONES

Pelamos y troceamos las patatas y la cebolla en rodajas finas de 5 mm. Ponemos las patatas en la cesta de la freidora, salamos, añadimos el aceite. Programamos 30 minutos a 180°C* (precalentado). Cuando hayan pasado 20 minutos incorporamos las cebollas. Removemos de vez en cuando para que se cocinen parejo. Pasado este tiempo controlamos que patatas y cebolla estén cocidas y añadimos el huevo batido y removemos para mezclar. Programamos 6-8 minutos a 130°C para cuajar la tortilla pero que quede jugosa.



Alitas de pollo fritas en freidora



INGREDIENTES

- 10 alitas de pollo
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharada de mostaza
- 1/2 cucharada de pimentón
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra



INSTRUCCIONES

Mezclamos la mostaza, el ajo, el pimentón y el aceite, ponemos las alitas dentro de este marinado, mezclamos bien y dejamos marinar 1 hora. Precalentamos la freidora a 180°C. Pulverizamos la cesta de la freidora con aceite, disponemos las alitas y programamos 20 minutos*. A mitad de la cocción agitamos la cesta para que las alitas no se peguen y se doren de manera uniforme. Si hace falta y te gustan más crujientes puedes dejarlas un poco más de tiempo.



Salmón en freidora



INGREDIENTES

- 4 filetes de salmón sin piel
- 2 cucharadas de zumo de limón
- 1 cucharada de aceite
- 1 cucharadita de orégano
- 2 dientes de ajo picados
- 1 pizca de pimienta
- 1 pizca de sal



INSTRUCCIONES

Disponemos los filetes sobre una hoja de papel de aluminio, tiene que sobrar suficiente por los lados para poder envolver luego los filetes. Precaentamos la freidora a 180°C. Mezclamos el resto de los ingredientes, vertemos sobre los filetes de salmón y cerramos el papel de aluminio. Ponemos los paquetes de salmón en la cesta y programamos la freidora 10 minutos*. Retiramos la cesta, abrimos los paquetes y volvemos a cocinar 2 minutos más a 200°C para que el salmón se dore un poco. Servimos.



Patatas fritas fitness

INGREDIENTES

- papas al gusto

INSTRUCCIONES

Una manera de conseguir comer patatas fritas usando solo 10-15 mililitros de aceite es con estos electrodomésticos. Esto en calorías solo son 88 por cada 100 gramos de esta receta de patatas fitness. Nos llevará unos 20 minutos a 180°. Solo recuerda que, si quieres hacer muchas de una sentada, remuévelas cada poco tiempo para que se cocinen uniformemente y que puedes prepararlas con todo tipo de condimentos.



CHURROS DE CHOCOLATE



INGREDIENTES

2 tazas de agua
2 cucharadas de azúcar
1 cucharadita de café de sal
1 cucharada de sopa de aceite
2 tazas de harina

2 cucharadas de sopa de chocolate en polvo
1/2 taza de azúcar mezclada con
1 cucharada rasa de canela en polvo para
espolvorear
• El dulce de leche para llenar



INSTRUCCIONES

En un bol poner el agua, el azúcar, la sal y el aceite, llevar a fuego alto hasta que hierva. Cuando hierva, verter la harina mezclada con el chocolate una vez todavía en el fuego encendido y mezclar rápidamente con una cuchara de madera hasta la masa se queda homogénea. Apagar el fuego y dejar enfriar la masa.

Coloque la masa aún caliente en una máquina de churros y les modelar con unos 6 cm de longitud y pincelar con aceite. Reserva. Si no tiene máquina de churros utilizar una manga pastelera con un pico más abierto, pero no va quedar con el agujero en el centro para llenar.

Precalear la freidora. Establecer el tiempo de 5 minutos y la temperatura a 200 grados. Al final del tiempo de la freidora se apagará.

Coloque la mitad de los churros en la cesta de la freidora y establecer el tiempo de 15 minutos y pulse el botón de encendido. Gire en la mitad del tiempo. Todavía caliente, pasarlos en la mezcla de azúcar y canela y luego rellenar con el dulce.

