PAMELA RODRÍGUEZ RODRÍGUEZ

RECETAS RÁPIDAS CON
FREIDORA DE AIRE



EN MENOS DE 30 MINUTOS

LAROUSSE

RECETAS RÁPIDAS CON FREIDORA DE AIRE

PAMELA RODRÍGUEZ RODRÍGUEZ

Autora del blog Uno de dos

LAROUSSE

Primera edición digital: septiembre de 2025

Diseño de cubierta: Joseba Martín

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaren, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.

© Pamela Rodríguez Rodríguez, por los textos y las fotografías
© Larousse Editorial, S.L., Barcelona, 2025
c/ Bac de Roda, 64, Edificio D, 1.a planta, 08019 Barcelona

Edición electrónica sobre la 1.ª edición impresa
ISBN: 979-13-87520-62-5

Para todas aquellas personas
que disfrutan cocinando,
y comiendo. Sois de fiar.

Para los que nos faltan,
siempre en nuestro corazón.

PRESENTACIÓN

Hace ya casi cinco años que uso la freidora de aire, y desde entonces se ha convertido en un pequeño electrodoméstico imprescindible en mi cocina. Tiene un lugar fijo en la encimera y no sabría estar sin ella.

Existen mil motivos para empezar a cocinar con una freidora de aire: cuando dispones de poco tiempo para cocinar, si deseas cuidarte o evitar frituras, o incluso si vives solo y no quieres encender el horno. El resultado es realmente bueno, y si quieres sacarle aún más partido, a continuación encontrarás una nueva entrega con más recetas e ideas para hacerte la vida más fácil.

Personalmente, el momento del día en que más me cuesta cocinar es por la noche. Después de todo el día —trabajo, recados, deporte, limpieza... los quehaceres que todos tenemos—, lo último que me apetece es pasar mucho tiempo en la cocina y, además, ensuciarla con múltiples artilugios. Por eso es el momento en que más utilizo la freidora de aire. La comodidad y limpieza que ofrece este pequeño aparato no se puede comparar con nada. En casa, nos ha ayudado a cenar mejor, con platos más completos y nutritivos sin apenas esfuerzo.

En este nuevo libro encontrarás un gran número de ideas rápidas que se preparan en menos de 30 minutos. Son perfectas para las cenas, pero también para comidas, simplemente adaptando las cantidades o el acompañamiento. También he incluido algunos caprichos menos saludables y postres sencillos, sin complicaciones.

Espero que estas nuevas recetas satisfagan tus expectativas y que, junto a mi anterior libro, *Mis recetas con freidora de aire*, tengas una base sólida para descubrir todo lo que puedes cocinar con este maravilloso invento.

También te animo a que experimentes, como hice yo: prueba tus propias combinaciones, ajusta los tiempos, juega con los ingredientes. ¡Haz que tu máquina eche chispas!

Pamela Rodríguez
unodedos.com • @unodedos



10 RAZONES PARA AMAR TU FREIDORA DE AIRE

Cocinar congelados: puedes cocinar alimentos congelados, por lo que es fabulosa cuando tienes prisa, o no te apetece estar entre fogones.

La mejor opción para recalentar: los alimentos quedan mejor y más crujientes que si se recalientan en el microondas. Algunos modelos tienen un programa para recalentar. Si la tuya no dispone de él, hazlo a temperatura no muy alta, a unos 170-175 °C durante 5 minutos.

Cocinar en verano: si hace mucho calor y no te apetece encender el horno ni los fogones, la freidora de aire te permite cocinar bien y rápido.

Tener un segundo horno: la freidora de aire es un horno con ventilador en miniatura, así que aprovecha para preparar las mismas recetas.

Cocinar más rápido: en freidora de aire los tiempos de cocción se reducen considerablemente respecto al horno y otras fuentes de calor, por lo que el ahorro de energía es notable.

Cocinar con menos aceite: personalmente me gusta utilizar aceite en las recetas, pero la cantidad que se usa es menor que en las frituras convencionales.

Programar y olvidarte: resulta muy cómodo poner los alimentos en la freidora, programar la máquina y poder hacer otras tareas mientras los alimentos se cocinan.

Preparar comidas completas: se pueden preparar desde entrantes y platos principales hasta postres, una comida de principio a fin.

Sin apenas manchar: es un pequeño electrodoméstico fabuloso que nos evita manchar varias cazuelas o sartenes y que además evita olores indeseados, como los del pescado, mientras se cocina.

Ahorro espacio: si tu cocina es pequeña, una freidora de aire ocupa mucho menos que un horno. También es perfecta para segundas residencias o pisos de alquiler, donde estés poco tiempo.


COSORI

TIEMPOS DE COCCIÓN PARA ALIMENTOS COMUNES

Albóndigas	200 °C	5-8 minutos
Alitas de pollo	200 °C	20-25 minutos
Almejas, navajas y berberechos	190 °C	6 minutos
Aros cebolla	180 °C	8-10 minutos
Beicon	180 °C	10 minutos
Berenjenas	180 °C	20 minutos
Bizcocho	160 °C	30 minutos
Boquerones fritos	205 °C	8 minutos
Bollería	150 °C	20 minutos
Boniato	180 °C	30 minutos
Boniato bastones	180 °C	10 minutos
Brócoli	180 °C	8-10 minutos
Brownie	150 °C	25 minutos
Cacahuetes	180 °C	8 minutos
Calabacín relleno	160 °C	25 minutos
Calabaza	180 °C	15 minutos
Calamares	190 °C	15 minutos
Castañas	180 °C	15-20 minutos
Cebollitas francesas	190 °C	20 minutos
Champiñones	180 °C	12 minutos
Chorizo abierto por la mitad	200 °C	7-8 minutos
Chuletas de cerdo	200 °C	10-12 minutos
Chuletón	230 °C	8-10 minutos
Coles de Bruselas	180 °C	15 minutos
Cookies	150 °C	12 minutos
Costillas de cerdo	190 °C	20 minutos
Croquetas congeladas	200 °C	8 minutos
Cuñas de patata fritas	190 °C	15 minutos
Empanadillas	190 °C	10 minutos
Espárragos verdes	180 °C	6-8 minutos
Filete pescado	190 °C	10 minutos
Flan	150 °C	12-16 minutos
Foccacia	180 °C	35 minutos

Gambas	200 °C	8-10 minutos
Granola	160 °C	12-15 minutos
Hamburguesa	200 °C	10 minutos
Huevos duros (M)	130 °C	13 minutos
Huevos duros (L)	130 °C	15 minutos
Huevos duros (XL)	130 °C	17 minutos
Langostinos	190 °C	8 minutos
Magdalenas	160 °C	16 minutos
Mazorcas maíz	200 °C	15 minutos
Mejillones	190 °C	5 minutos
Minipizzas	200 °C	8-10 minutos
Muslos	200 °C	20 minutos
Nuggets	200 °C	10 minutos
Paletillas de conejo	190 °C	15 minutos
Palitos de pescado	290 °C	10-12 minutos
Paninis	200 °C	6-8 minutos
Patatas fritas	190 °C	20 minutos
Pechuga de pollo	180 °C	20 minutos
Picatostes	180 °C	6 minutos
Pimientos asados	180 °C	20 minutos
Pimientos verdes	150 °C	8 minutos
Pinchos morunos	200 °C	8 minutos
Piparras	150 °C	5 minutos
Pizza	200 °C	10-15 minutos
Pollo entero (2 kg)	180 °C	40-60 minutos
Rape	190 °C	10-12 minutos
Salchichas	200 °C	8 minutos
Salmón	190 °C	8-10 minutos
Sándwich	180 °C	8 minutos
Sardinas	195 °C	8-10 minutos
Solomillo entero	195 °C	18-20 minutos
Tarta de queso	160 °C	30 minutos
Torreznos	200 °C	15 minutos
Tostadas pan	180 °C	2 minutos
Zanahorias	180 °C	10 minutos

PREGUNTAS FRECUENTES

¿Qué freidora tienes?
He probado distintas freidoras de diferentes marcas a lo largo de estos cinco años. Por la versatilidad de funciones y la doble resistencia, sin duda, elijo, a día de hoy, las freidoras de la marca Cosori. Este libro ha sido realizado con los modelos Dual Blaze Chef Edition de 6,5L y Turbo Blaze Chef Edition de 6L.

¿Cuánto consume?
Una freidora de aire consume entre 1.400 y 1.700 Watios por hora. Si tenemos en cuenta que la media de tiempo de uso por receta o comida es de unos 30 minutos, consumiría entre 0,7 y 0,85 kWh, que equivaldría a unos 0,10 euros. Así pues, la freidora de aire supone un triple ahorro respecto a un horno: de tiempo, de aceite y de energía.

¿Qué tamaño de freidora necesito?
Aunque los fabricantes tienen un baremo estimado de litros/personas, pienso que si tienes espacio en la cocina, es preferible que te decantes por un modelo más bien grande, ya que te permitirá: 1) preparar más cantidad de comida de una sola vez, de manera que no tendrás que hacer varias tandas; 2) cocinar los alimentos espaciados, sin amontonarse, con lo que quedan mucho mejor, más crujientes y están listos antes; y 3) usar moldes de al menos 20 cm para postres.

Dicho esto, para 2-3 personas, compraría una freidora de 6L sin dudarlo. Si te parece muy grande, o tu presupuesto no te lo permite, no hay mejor forma de elegir que viendo los tamaños *in situ*, en una tienda, para tener una idea real de las dimensiones.

¿Qué moldes puedo utilizar en la freidora?
En la freidora puedes utilizar los mismos moldes que sean aptos para horno: Pirex, cerámica, aluminio, hierro... y moldes y bandejas desechables especiales para freidora de aire, que suelen ser de materiales como el papel sulfurizado o el papel siliconado impermeable. Te recomiendo que tanto el papel perforado, como el papel de horno o los moldes, sean sin blanquear, sin tratamiento químico ni derivados del petróleo, totalmente libres de tóxicos.

¿Puedo usar recetas del horno en la freidpra de aire?

Por supuesto. Si deseas adaptar para la freidora alguna receta que cocines en el horno, los fabricantes recomiendan reducir el tiempo un 20 % y bajar los grados unos 15 °C, más o menos, por lo que si deseas preparar una tarta de queso que se horrnearía a 180 °C durante 45 minutos, en la freidora de aire la temperatura debe ser de 160 °C durante 30 minutos.

¿Precalentar la freidora?

No suelo precalentar la máquina porque considero que no es necesario, a excepción de algunas recetas, en las que lo indico. Si prefieres precalentarla, no hay ningún problema. Los tiempos reflejados en las recetas no incluyen el precalentamiento, por lo que solo tendrás que añadir el precalentamiento que tenga tu freidora, o, en su defecto, precalentarla de 3 a 5 minutos antes de introducir los alimentos.

¿Puedo preparar alimentos congelados directamente en la freidora?

Sí, se puede. De hecho, muchos modelos de freidora tienen un programa preestablecido para ello. Si la tuya no dispone de este programa, simplemente tendrás que ajustar los tiempos y temperaturas, según el alimento y su tamaño. Pero para que tengas una idea base, usa una temperatura de 200 °C durante 10-12 minutos.

¿Puedo cocinar en la freidora sin nada de aceite?

Sí, es posible, pero los alimentos no se doran del mismo modo, no quedan tan crujientes y se resecan mucho más. Debes ser consciente de que la máquina funciona con aire caliente, que de por sí reseca los alimentos, por lo que si eliminas todo el aceite, esto se acentúa aún más. En todo caso, haz pruebas y ajusta el aceite según tu gusto personal. Yo prefiero utilizar aceite, porque son más los pros que los contras, y porque aun así sigues ahorrando aceite y calorías respecto a la fritura tradicional, si lo haces por una cuestión de salud.

¿ Por qué los alimentos no se doran lo suficiente?

Lo más probable es que no rocíes o no pinceles lo suficiente los alimentos con aceite de oliva. También es posible que amontones los alimentos y que el aire no pueda circular bien, o simplemente que el tiempo de cocción no sea el adecuado.

UTENSILIOS ESENCIALES

Estos son mis utensilios favoritos para la freidora de aire, los que uso habitualmente y de los que no puedo prescindir para trabajar cómodamente con ella. Algunos los empleo siempre, y otros solo en ocasiones, pero son los que me parecen interesantes. A medida que la utilices irás viendo los que a ti te van bien.

Espátula de silicona: permite retirar los alimentos más delicados o grandes de la freidora, como, por ejemplo, pescados, vegetales rellenos, etc., ya que con unas pinzas podrían romperse.

Manoplas de horno: si deseas evitar quemaduras cuando introduces o sacas moldes, las recomiendo encarecidamente. Es preferible que sean largas y cubran parte del antebrazo, ya que es donde más quemaduras se producen al rozar con los laterales de las cestas de las freidoras.

Moldes: puedes usar cualquier molde que tengas ya en casa y sea apto para horno. Recuerda que si es válido para el horno, también lo es para la freidora. Es conveniente tener un molde de corona para los bizcochos, circula mejor el aire, y moldes individuales para postres como flanes y magdalenas.

Papel perforado y bandejas de papel sulfurizado: son necesarios para algunos alimentos que se pegan y también para proteger el material antiadherente de la máquina cuando uses algún molde. No lo utilizo para no manchar la freidora, porque hay que dejar que al aire circule lo máximo posible, y porque las freidoras se limpian muy fácilmente. Recuerda que en ningún momento puedes ponerlos solos en la freidora sin alimentos encima, ya que se mueven y arden al entrar en contacto con la resistencia superior.

Pinzas de silicona: te serán útiles para no quemarte y retirar cómodamente los alimentos de la freidora. Es preferible que sean de silicona para no rayar el antiadherente.

Pulverizador de espray para aceite: para que los alimentos estén bien dorados y crujientes, hay que utilizar un mínimo de aceite, en algunos más que en otros, y una forma de rociarlos homogéneamente es usando un pulverizador.

Rejilla: permite disponer de dos niveles en la freidora, bien para cocinar el doble de cantidad del mismo alimento, bien el plato y su guarnición.



MIS INGREDIENTES FAVORITOS PARA FREIDORA DE AIRE

Aquí te dejo un listado de ingredientes que verás en algunas recetas de este libro en repetidas ocasiones. Esto no quiere decir que sustituyan a alimentos frescos y de temporada, pero sí son ingredientes que tengo habitualmente en mi despensa para las recetas más rápidas con freidora.

Ajo congelado: aunque es mejor utilizar ajo fresco por nutrientes y sabor, siempre tengo ajo congelado troceado para salir de un apuro.

Beicon, chorizo, jamón serrano: en tacos o en lonchas, dan el toque de gracia a muchos platos.

Calabacín, berenjena, espárragos verdes...: es ideal tener vegetales frescos que se asan en un momento.

Especias: mis favoritas son la pimienta negra, orégano, romero, pimienta de cayena, pero puedes aderezar los platos con las que más te gusten.

Harina de garbanzo: es la mejor para unos rebozados crujientes y dorados.

Harina especial fritos: suele llevar mezcla de harinas de maíz amarillo y sémola de trigo (según la marca puede variar), y consiguen un rebozado más crujiente.

Huevos: que no te faltan nunca en la despensa, ya que se preparan muy rápido de muchas maneras.

Masas congeladas: masas como el hojaldre o la masa filo son muy útiles para preparar rápido empanadas, tartas quiches...

Mayonesa: se puede usar sola o como salsa base para otras añadiendo ajo, siracha, pesto...

Obleas para empanadillas, fajitas, tacos...: te permitirán preparar en un momento empanadillas, fajitas, tacos, quesadillas, pizzas...

Pan rallado: lo uasarás para rebozados más finos, que aunque quedan menos dorados, se hacen antes.

Panko: es un rebozado más grueso y con un toque crunchy.

Patatas fritas congeladas: no son para consumo habitual, pero resuelven una guarnición cuando no hay tiempo de cocinar o no tienes patatas naturales en la despensa.

Quesos rallados, en lonchas, mozzarella, feta...: me gusta tener siempre un poco de queso para cubrir o gratinar platos.

Salsa barbacoa: es una salsa perfecta para adobar carnes blancas como el pollo o el cerdo.

Tomate triturado o pulpa de tomate natural: es perfecto para improvisar salsas y utilizar como base o cubrir vegetales.

Tomates cherry: son los más ricos para asar en la freidora con ajo y especias.

Vasitos de arroz y granos para microondas: aunque no es un producto ideal ni para consumo habitual, sí tengo en la despensa para consumo ocasional ya que completan cualquier receta.

Verduras congeladas: se cocinan muy rápido en la freidora y completan un plato.
En el mercado los hay muy variados, pero asegúrate de que no contengan ingredientes añadidos innecesarios, que solo sean verduras o vegetales 100 %.

CONSEJOS GENERALES DE USO

Recuerda darle la vuelta a la comida si no tienes una máquina con doble resistencia.

Remueve los ingredientes que se amontonan, como las patatas fritas o los vegetales; siempre es conveniente para que los alimentos no se peguen entre sí y se cocinen de forma homogénea.

Si no se dice lo contrario en la receta, pon el alimento sobre la rejilla, para que el aire circule mejor y las grasas queden en la cesta, separadas de la comida.

Los ingredientes deben estar a temperatura ambiente preferiblemente antes de cocinarlos.
Si no es así, tardan más tiempo en estar listos.



1. HUEVOS 20
2. VEGETALES 46
3. PESCADOS Y MARISCOS 74
4. CARNES 102
5. FAST & GOOD 132
6. POSTRES 158