iber cook®

FUN FOOD

RECETAS PARA AIRFRIYER

BIO

VEGAN FRIENDLY

- ROLLITOS DE PRIMAVERA -

CON CREMA CALABAZA

INGREDIENTES

- 1 PAQUETE DE MINI ROLLITOS DE PRIMAVERA CON POLLO AL CURRY **IBERCOOK**
- 400 GR. DE CALABAZA
- 5 ZANAHORIAS PEQUEÑAS
- 2 AJOS
- SAL
- PIMIENTA
- AOVE
- 300 ML DE CALDO DE VERDURAS.
- 200 ML DE NATA.

ELABORACIÓN

Pelamos, quitamos las semillas y cortamos la calabaza en cuadrados más o menos iguales.

Pelamos las zanahorias y también las cortamos en cuadrados

Introducimos la calabaza y la zanahoria en la airfryer y rociamos todo con un chorro de aceite de oliva, lo salpimentamos y le añadimos los ajos.

La ponemos a 180° durante 15 ó 20 min (durante este tiempo vigilaremos el cocinado ya que depende de los trozos puede que necesitemos más o menos tiempo de cocinado).

Ponemos a calentar el caldo de verduras y la nata.

Una vez hecha la calabaza y las zanahorias (deben de quedar bien blanditas) introducimos todos los ingredientes en una batidora y trituramos todo.

A continuación freímos los mini rollitos de primavera con pollo al curry en la airfryer a 180° durante 5 min. ¡Y listo!

- BOQUERÓN ENHARINADO -

EN TORTILLA VAGA

INGREDIENTES

- 1 paquete de boquerón enharinado de Ibercook
- 3 huevos
- 2 patatas grandes
- 1 tomate
- Piparras
- Mostaza a la antigua
- Queso curado
- Perejil picado
- Sal
- AOVE

ELABORACIÓN

Primero vamos a picar las piparras y los tomates en cuadraditos pequeños y reservamos.

Rallamos el queso curado. Reservamos.

Pelamos y cortamos las patatas con una mandolina. Le echamos una pizca de sal y las freímos en una sartén.. Reservamos

En un bol batimos los huevos con una pizca de sal e incorporamos las patatas.

En una sartén, con un poco de aceite, echamos la mezcla de huevos y patatas. La peculiaridad de esta tortilla es que solo se hace un lado, dejando el otro un poco crudo y jugoso. Por ese motivo, de vez en cuando, moveremos la sartén para que no se nos queme.

Mientras hacemos la tortilla vaga vamos a ir friendo los boquerones. Para ello los metemos en la cubeta de la freidora y los cocinamos durante 5 min a 180°. Reservamos.

Por último procedemos al montaje de nuestro plato. En primer lugar ponemos la tortilla en un plato. Repartimos por encima de la tortilla el tomate y las piparras cortadas. Incorporamos un poco de mostaza a la antigua y el queso curado rallado. Colocamos los boquerones enharinados y espolvoreamos con un poco de perejil picado y ¡listo para comer!

- GAMBONES EN TEMPURA -

EN ENSALADA

INGREDIENTES

- 1 PAQUETE DE LANGOSTINOS REBOZADOS SIN COLA DE IBERCOOK
- MIX DE LECHUGAS
- 2 ZANAHORIAS
- MINI MAZORCAS
- BROTES DE SOJA
- ESPINACAS BABY
- HABITAS COCIDAS
- SAL
- AOVE
- VINAGRE BALSÁMICO (AL GUSTO)

ELABORACIÓN

El primer paso es lavar las lechugas y las espinacas. Secamos y reservamos

Pelamos las zanahorias y las rallamos. Reservamos.

Escurrimos las mini mazorcas, los brotes de soja y las habitas. Secamos y reservamos.

A continuación, colocamos los gambones en la cubeta de la freidora y los cocinamos durante 5 min. a 180°

Mientras se hacen los langostinos, incorporamos en un bol todas las verduras. Echamos un poco de sal, un chorrito de aceite y otro de vinagre balsámico. Mezclamos todo bien.

Por último, servimos la ensalada en una bandeja o plato y colocamos sobre ella los gambones.

- MERLUZA AL HUEVO -

CON QUESO

INGREDIENTES

- 1 paquete de merluza al huevo de Ibercook
- Queso San Simón o similar (que se pueda fundir)
- Pimienta molida
- Especias al gusto

ELABORACIÓN

En primer lugar ponemos a freír los filetes de merluza al huevo entre 7 a 9 min a 180°.

Cubrimos los filetes con una loncha de queso y espolvoreamos un poco de pimienta molida y las especias al gusto. Volvemos a meter los filetes en la airfryer y cocinamos 1 min a 180° para que se funda el queso y ¡listo!.

Un acompañamiento perfecto para estos filetes de merluza es una ensalada de lechuga y tomate.

- GAMBÓN EN TEMPURA -

EN BOCADILLO

INGREDIENTES

- 1 paquete de gambón en tempura de Ibercook
- Pan de semillas
- 2 Tomates
- Lechuga
- Apio rallado
- Salsa agridulce

ELABORACIÓN

Lo primero que haremos será lavar los tomates y la lechuga. Secamos, cortamos los tomates en rodajas y reservamos.

Escurrimos el apio rallado. Reservamos.

A continuación, colocamos los langostinos en la cubeta de la freidora y los cocinamos durante 5 min. a 180°

Mientras se hacen los langostinos, abrimos el pan por la mitad y colocamos la lechuga, el tomate y el apio rallado.

Por último, colocamos los langostinos recién hechos y le podemos dar un toque con un poco de salsa agridulce.

- MERLUZA AL HUEVO -

EN TOSTA

INGREDIENTES

- 1 PAQUETE DE MERLUZA AL HUEVO DE **IBERCOOK**
- 4 REBANADAS DE PAN
- 1 AGUACATE GRANDE O GUACAMOLE (SEGÚN GUSTO)
- 2 TOMATES
- LECHUGA
- SAL
- AOVE
- LIMA

ELABORACIÓN

Lo primero que haremos será lavar los tomates y la lechuga. Secamos, cortamos los tomates en rodajas y reservamos.

Colocamos las rebanadas de pan en la cubeta de la freidora y tostamos el pan durante 2 min. a 180°

Abrimos el aguacate por la mitad y quitamos la pulpa. La machacamos en un bol con una pizca de sal, aceite y unas gotas de lima. Este paso lo puedes sustituir comprando aguacate para untar o guacamole ya hecho.

Colocamos la merluza en la cubeta de la freidora y la cocinamos durante 5 o 6 min. a 170°.

Mientras se cocina la merluza empezamos a montar la tosta. Primero untamos el pan con el aguacate, encima colocamos las rodajas de tomate y la lechuga. Una vez hecha la merluza, coronamos la tosta con ella.

- ARITOS REBOZADOS -

EN BOCADILLO

INGREDIENTES

- 1PAQUETE DE ANILLOS REBOZADOS DE IBERCOOK
- PAN DE PITA
- TOMATES CHERRY
- CANÓNIGOS
- ALCAPARRAS (OPCIONAL)

ELABORACIÓN

Procedemos a lavar los canónigos. Los secamos y reservamos.

Lavamos los tomates cherry. Los secamos y los partimos por la mitad. Reservamos

Si vamos a echarle alcaparras las escurrimos y reservamos.

En la cubeta de la freidora ponemos el pan de pita y lo cocinamos 2 min. a 180°. Abrimos por la mitad y reservamos.

A continuación, colocamos los aros rebozados en la cubeta de la airfryer 8 min. a 200°

Por último, colocamos los tomates cherry, los canónigos, las alcaparras y los aros rebozados sobre el pan de pita. Tapamos con la otra mitad y... ¡buen provecho!

- NUGGETS DE MERLUZA -

EN ENSALDADA

INGREDIENTES

- 1 PAQUETE DE NUGGETS DE MERLUZA CON PANKO DE IBERCOOK
- MIX DE LECHUGAS
- TOMATES CHERRY
- MINI MAZORCAS
- QUESO FETA
- SAL
- AOVE
- VINAGRE BALSÁMICO (AL GUSTO)

ELABORACIÓN

Lavamos las lechugas, secamos y reservamos.

Lavamos los tomates cherry, secamos y cortamos por la mitad. Reservamos

Escurrimos las mini mazorcas y las cortamos por la mitad. Reservamos.

Cortamos el queso feta en cuadraditos y reservamos.

Colocamos los nuggets de merluza en la cubeta de la airfryer y los cocinamos durante 10 min. a 180°.

Mientras se cocinan los nuggets colocamos en un bol todos los ingredientes de la ensalada. Echamos una pizca de sal, el aceite y el vinagre balsámico y mezclamos todo.

Una vez hechos los nuggets los servimos encima de la ensalada y ¡listo!

iber cook®

FUN FOOD

UNA MARCAA DE

CONGALSA