

7 trucos para cocinar con la freidora de aire

29 dic 2023



La airfryer llegó para quedarse. Así que puedes seguir estos 7 trucos para sacar el máximo provecho de tu freidora de aire, desde tus recetas favoritas hasta consejos de limpieza.

1. Cómo colocar los alimentos

Los alimentos deben estar colocados en una sola capa para que el flujo del aire de la freidora llegue a todos por igual, si no los

alimentos, en lugar de quedar crujientes, estarán cocidos.

¡No sobrecargues la canasta de la freidora para facilitar esa circulación del aire!

2. Qué recipientes puedo utilizar

Hay una larga lista de recipientes y moldes que sí son aptos para la freidora de aire, como los moldes de silicona o aluminio, vidrio y porcelana resistentes al calor, cestas de papel de horno.

También existen rejillas y accesorios adicionales para usar en las freidoras de aire para que sea más fácil cocinar.

3. Cuánto aceite debo usar

La gran ventaja de las freidoras de aire es que no necesitan aceite en exceso, en una época en la que la comida fit está más viva que nunca, esto les ha hecho ganar muchos adeptos.

La cantidad de aceite que debes usar dependerá ya de cada uno, lo mejor sería utilizar un aerosol para rociar los ingredientes y así conseguir ese dorado tan característico. Aunque cabe recordar que no todos los alimentos quedarán exactamente con el mismo aspecto ni sabor que frito.

4. Qué comida se puede hacer en la freidora de aire

En realidad, en la freidora de aire se puede hacer todo, pero hay cosas que son mucho más resultonas que otras. Por ejemplo, las alitas de pollo son difíciles de mejorar. También se pueden elaborar con buen resultado pizzas, quiches, pescado rebozado, gyozas, pechugas empanadas, [nuggets](#) [<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/13597810-nuggets-de-pollo-eroski-basic-bolsa-450-g/>], patatas o boniatos asados o fritos, huevos duros, verdura.

Si hablamos de postres, podemos olvidarnos también del horno convencional y elaborar en la freidora de aire postres tradicionales como coulants, donuts de chocolate, manzanas asadas, torrijas, churros, cinnamon rolls, ¡Un truco importante es secar bien los alimentos para conseguir un dorado perfecto!

5. Cocción uniforme

Para que exista una cocción uniforme de los alimentos, además de ponerlos en una sola capa, en mitad de la cocción, es la propia freidora de aire quien te recomienda hacer uno o un par de shakes, para agitar la comida.

Recuerda que la fuente de aire de las airfryer solo está en la parte superior, de esta manera, agitando la canastilla de la freidora de aire, los alimentos no quedarán empapados por abajo.

6. La limpieza

Lo idóneo sería limpiar la cubeta y el depósito tras cada uso, para evitar sabores extraños en tu próxima receta. En realidad, todas son fácilmente desmontables para poder limpiarlas sin complicación con el jabón de platos y la esponja suave.

Un truco para eliminar el resto de grasa pegada con más facilidad es añadir agua y jabón a la canasta y encenderla a máxima potencia durante 15 minutos, retirar el líquido y enjuagar.

7. Que no debes meter en la freidora de aire

¡Lo que no deberías poner en tu freidora de aire es el papel de aluminio, el papel común ni recipientes de plástico! Cualquiera de estos materiales con las altas temperaturas puede generar contaminación cruzada con los alimentos, derretirse o incluso incendiarse.

¡Con estos 7 trucos podrás sacarle el máximo partido a tu freidora de aire!



5 APERITIVOS SALUDABLES Y FÁCILES DE PREPARAR [

</shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00038.xml>]

¡Elige entre estas 5 ideas y disfruta de un aperitivo de forma saludable!