

Recetario FREIDORA SIN ACEITE

SL-AF0002B



SMARTLIFE
ENCIENDE EMOCIONES

smartlife.com.ar

Referencias display:

Descubrí nuevos sabores y ponete tu toque personal a los clásicos de siempre. Sentí la emoción de cocinar de una manera diferente.



Para el correcto funcionamiento de este producto es necesario seguir los pasos que indica el Manual de Instrucciones que viene junto a la caja.

BROCHETTES MIXTAS CON SALSA TERIYAKI

Cocción 180° / Tiempo 15 minutos



Ingredientes:

Cebolla	1
Morrón rojo	1
Morrón verde	1
Cerdo	100 g
Pollo	100 g
Panceta	100 g

Salsa Teriyaki:

Salsa de soja	¼ taza
Vino blanco	¼ taza
Agua	¼ taza
Azúcar moreno	3 cdas.
Vinagre blanco	1 cda.
Jengibre	½ cda.

Preparación:

Cortar la cebolla y los morrones en trozos.

Cortar la panceta, el pollo y la bondiola de cerdo en trozos similares a los vegetales.

Pasarlos por un pincho intercalando los ingredientes. Llevarlos a la Freidora sin aceite Smartlife.

Salsa Teriyaki:

En un bowl agregar la salsa de soja, la taza de vino blanco, la taza de agua, 3 cucharadas de azúcar moreno, 1 cucharada de vinagre blanco y 1/2 cucharada de jengibre.

Mezclar todo y llevarlo al fuego en una cacerola durante 3 minutos removiendo de vez en cuando. Dejar enfriar.

BOCADITOS DE PROVOLONE CON SALSA PICANTE

Cocción 180° / Tiempo 8 minutos



Ingredientes:

Queso Provolone	500 g
Harina	
Avena	
Semillas de sésamo	
Huevo	1
Salsa picante:	
Chile	1
Diente de ajo	1
Cebolla morada	½
Tabasco	Gotitas
Salsa de tomate	250 g

Preparación:

Cortar el queso en cubos medianos. Pasarlos por harina, luego por huevo y por último por la mezcla de avena y semillas de sésamo.

Llevar el queso rebozado a la freidora sin aceite Smartlife.

Salsa picante: En una sartén saltear el chile, la cebolla y el diente de ajo, picado. Cuando ya esté todo cocido, agregar la salsa de tomate, unas gotitas de tabasco y revolver.

Dejar cocinar durante unos minutos.

ALBÓNDIGAS RELLENAS CON QUESO Y CRUJIENTE DE PANCETA

Cocción 180° / Tiempo 10 minutos



Ingredientes:

Carne picada especial **200 g**

Salchicha parrillera **100 g**

Cebolla $\frac{1}{2}$

Rodaja de pan lactal mojada en leche **1**

Queso Patégras en cubos **200 g**

Harina

AjÍ molido

Sal y pimienta

Salsa cheddar:

Queso cheddar **100 g**

Panceta **100 g**

Preparación:

Mezclar en un bowl la carne picada, el relleno de las salchichas parrilleras, la cebolla picada, el pan humedecido en leche desmenuzado y los condimentos.

Formar pequeñas bolitas (con las manos húmedas), e incorporar un cuadrado de queso Patégras en el centro.

Pasarlas por harina y llevarlas a la heladera **durante 30´** para que tomen consistencia.

Llevarlas a la Freidora sin aceite Smartlife.

Servirlas en un pincho, y bañarlas con queso cheddar y una lluvia de crujiente de panceta.

PECHUGAS RELLENAS

Cocción 1: 180° / **Tiempo** 15 minutos

Cocción 2: 200° / **Tiempo** 5 minutos



Ingredientes:

Pollo	2 pechugas
Mozzarella	350 g
Morrón cocido	1
Jamón cocido	4 fetas
Sal y pimienta	

Preparación:

Cortar las pechugas en el dorso generando un bolsillo y condimentarlas a gusto.

Colocar el morrón, el queso y el jamón dentro del hueco generado.

Envolverlas individualmente en papel aluminio y llevarlas a la Freidora sin aceite Smartlife.

Desenvolverlas y continuar la cocción **durante 5´ más a 200°.**

CANELONES DE POLLO CON CREMA DE PUERRO GRATINADOS

Cocción 180° / Tiempo 15 minutos



Ingredientes:

Pollo	2 pechugas
Pimiento	1
Cebollas	1
Champignones	100 g
Tapas para canelones	6
Mozzarella rallada	200 g
Nuez moscada	
Crema de puerros:	
Sal y pimienta	
Manteca	100 g
Blanco de puerro	200 g
Vino blanco	100 ml
Fécula de maíz	50 g

Preparación:

Llevar a la Freidora sin aceite Smartlife, el pollo, los pimientos, la cebolla y los champignones durante 15´ a 180°

Una vez cocido, desmenuzar las pechugas y picar los vegetales.

Agregarle perejil y ciboulette picado formando un tubo (canelón).

Crema de puerros:

Saltar el puerro en manteca, una vez cocido agregarle el vino. Disolver la fécula en un cuenco con leche y agregarlo a la preparación.

Condimentar con nuez moscada, sal y pimienta.

Poner los canelones en una fuente enmantecada, Cubrirlos con la salsa de puerro, colocar la mozzarella rallada por encima y llevarlos al horno a gratinar.

FLAN DE LECHE CONDENSADA

Cocción 1: 160° / **Tiempo** 18 minutos

Cocción 2: 100° / **Tiempo** 30 a 40 minutos



Ingredientes:

Leche condensada	1 parte
Leche	1 parte
Huevos	6
Azúcar	150 g

Preparación:

Mezclar en un bowl la leche condensada, la leche y los huevos.

En una cacerola caramelizar el azúcar.

Colocar el caramelo líquido en vasitos de yogurt de vidrio (150 ml) y luego completarlos con la mezcla de leches y huevos.

Poner agua en un recipiente apto para horno y los vasitos con el contenido de la mezcla en él (baño maría).

Llevar todo a la Freidora sin aceite Smartlife.

Si quieren obtener un flan más liso, el proceso es el mismo a menor temperatura durante mayor tiempo (100° - 30/40 minutos).

Para esta receta se recomienda usar una asadera

MUFFINS DE ARÁNDANOS

Cocción 200° / Tiempo 15 a 18 minutos



Ingredientes:

Harina 0000	300 gr
Manteca	60 gr
Azúcar	150 gr
Huevo	1
Leche	120 ml
Polvo para hornear	1 cda
Esencia de vainilla	-
Arándanos congelados	200 gr

Preparación:

Batir la manteca con el azúcar y la esencia de vainilla.

Agregar un huevo, harina y polvo para hornear.

Revolver y agregar la leche y volcar los arándanos.

Verter la mezcla en muffineras individuales aptas para horno.

Llevarlas a la Freidora sin aceite Smartlife a 200° durante 15 / 18 minutos (según la capacidad del molde).

Para esta receta se recomienda usar molde de muffin.

PAPILLOTE DE PEJERREY CON HOJAS DE PLÁTANO

Cocción 1: 180° / **Tiempo** 10 minutos

Cocción 2: 200° / **Tiempo** 5 minutos



Ingredientes:

Filet de pejerrey	2
Papa blanqueada	1
Tomate	1
Cebolla blanca	1
Morrón rojo	1
Sal y pimienta	1
Hojas de plátano	2
Perejil picado	1 cda.

Preparación:

Cortar las papas en rodajas.

Cortar los vegetales en rodajas finas.

Colocar en la hoja de plátano la papa, el pejerrey y las verduras y salpimentar.

Cerrar el papillote y cocinar en la freidora sin aceite Smartlife durante 10´ a 180°.

Luego abrir la hoja de plátano y cocinar 5´ más a 200°.

Colocar el perejil picado y servir.

CROQUETAS DE JAMÓN CRUDO Y SALSA BLANCA

Cocción 180° / Tiempo 10 minutos



Ingredientes:

Manteca	50 g
Leche	250 ml
Harina 0000	2 cdas.
Jamón crudo	200 g
Queso parmesano	50 g
Pan rallado, c/n.	
Huevos	3
Sal y pimienta	
Nuez moscada	
Mix de hojas verdes	

Preparación:

Hacer la salsa bechamel. Condimentar con sal, pimienta y nuez moscada y llevar al frío.

Una vez que la salsa tomó cuerpo en la heladera, incorporarle el jamón crudo en trocitos y el queso parmesano.

Armar bolitas con esta mezcla, pasarlas por harina y luego por huevo batido y pan rallado.

Llevar a la Freidora sin aceite Smartlife a 180° durante 10 minutos.

Servir en un palillo con un rollito de jamón y una hoja verde.

PAPAS FRITAS CON SALSA CHEDDAR

Cocción 1: 200° / **Tiempo** 20 minutos

Cocción 2: 200° / **Tiempo** 5 minutos



Ingredientes:

Papas 3

Queso crema cheddar 100 gr.

Cebolla de verdeo 1

Panceta 50 gr.

Salsa cheddar:

Leche 100 ml.

Queso en hebras 50 gr.

Cheddar rallado ¼ taza

Preparación:

Cortar las papas en bastones y llevarlas a la Freidora sin aceite Smartlife a 200° durante 20 minutos.

Sacar, agitar y volver a poner en la freidora durante 5 minutos más a 200°.

Salsa cheddar:

Poner en un olla el queso cheddar, el queso en hebras y la leche a fuego moderado hasta que se unifique la mezcla.

Verter la salsa sobre las papas cocidas, y terminar con panceta en trocitos y cebolla de verdeo picada.

PAPAS RELLENAS GRATINADAS

Cocción 1: 180° / **Tiempo** 25 minutos

Cocción 2: 200° / **Tiempo** 8 minutos



Ingredientes:

Papas	2
Queso cheddar	10 fetas
Panceta ahumada	10 fetas
Queso crema	1 taza
Leche	1 taza
Sal y pimienta	
Queso parmesano rallado	1 taza

Preparación:

Cortar las papas en rodajas finas, dejándolas unidas por la base.
Pincelar con manteca y envolverlas en papel aluminio.

Llevarlas a la Freidora sin aceite Smartlife a 180° durante 25 minutos.

Abrirlas y colocar intercaladamente una feta de queso cheddar y una de panceta en cada corte.

Verter la mezcla de queso crema, leche y queso rallado sobre las papas y llevarlas a la Freidora sin aceite Smartlife a 200° durante 8 minutos.

MINI HAMBURGUESITAS

Cocción 180° / **Tiempo** 10 a 15 minutos



Ingredientes:

Carne picada
(roast beef) **250 g.**

Cebolla picada dorada **1**

Sal y pimienta

Preparación:

Mezclar la carne picada con la cebolla.

Condimentar a gusto y armar bolitas.

Luego aplastarlas hasta lograr la forma deseada.

Llevarlas a la Freidora sin aceite Smartlife a 180° durante 10 - 15 minutos (según el tamaño de la hamburguesa).

Para esta receta se recomienda usar una asadera.

MINI HAMBURGUESITAS / CHEESEBURGERS

Cocción 1: 180° / **Tiempo** 10 a 15 minutos

Cocción 2: 180° / **Tiempo** 3 minutos



Ingredientes:

Carne picada
(roast beef) **250 g.**

Cebolla picada dorada **1**

Sal y pimienta

Queso cheddar **2 fetas**

Panceta crocante **2 lonjas**

Lechuga **1 planta**

Tomate **2 rod.**

Cebolla colorada
cortada en plumas

Mayonesa

Mostaza

Kétchup

Preparación:

Mezclar la carne picada con la cebolla.

Condimentar a gusto y armar bolitas.

Luego aplastarlas hasta lograr la forma deseada.

Llevarlas a la Freidora sin aceite Smartlife a 180° durante 10 -15 minutos (según el tamaño de la hamburguesa).

Agregar el queso cheddar sobre la hamburguesa y dejarlo **3 minutos a 180°.**

Colocar en el pan los aderezos, la hamburguesa con el queso fundido y el resto de los ingredientes a gusto. Sujetar con un pincho.

Para esta receta se recomienda usar una asadera.

MINI HAMBURGUESITAS / MEXICAN

Cocción 1: 180° / **Tiempo** 10 a 15 minutos

Cocción 2: 180° / **Tiempo** 3 minutos



Ingredientes:

Carne picada (roast beef)	250 g.
Cebolla picada dorada	1
Sal y pimienta	
Palta	$\frac{1}{2}$
Tomate picado	$\frac{1}{4}$
Cebolla morada picada	$\frac{1}{4}$
Jugo de limón	$\frac{1}{2}$
Cilantro picado	1 puñado
Lechuga	2
Queso	2

Preparación:

Mezclar la carne picada con la cebolla.

Condimentar a gusto y armar bolitas.

Luego aplastarlas hasta lograr la forma deseada.

Llevarlas a la Freidora sin aceite Smartlife a 180° durante 10 - 15 minutos (según el tamaño de la hamburguesa).

Agregar el queso sobre la hamburguesa y dejarlo **3 minutos a 180°**

Pisar la palta y agregar el jugo de limón, el tomate picado, el cilantro y la cebolla morada.

Armar los panes empezando por los aderezos, luego la lechuga y por último la hamburguesa y el guacamole. Sujetar con un pincho.

Para esta receta se recomienda usar una asadera.

GOURMET BURGER

Cocción 1: 180° / **Tiempo** 10 a 15 minutos

Cocción 2: 180° / **Tiempo** 3 minutos



Ingredientes:

Carne picada (roast beef)	250 g.
Cebolla picada dorada	1
Sal y pimienta	
Cebolla caramelizada	$\frac{1}{2}$
Queso brie	$\frac{1}{4}$
Rúcula salvaje	1 puñado
Mostaza de Dijon	

Preparación:

Mezclar la carne picada con la cebolla.

Condimentar a gusto y armar bolitas.

Luego aplastarlas hasta lograr la forma deseada.

Llevarlas a la Freidora sin aceite Smartlife a 180° durante 10 - 15 minutos (según el tamaño de la hamburguesa).

Agregar el queso brie sobre la hamburguesa y dejarlo **3 minutos a 180°.**

Untar el pan con la mostaza, agregar la rúcula, la carne con el queso fundido y por último la cebolla caramelizada. **Sujetar con un pincho.**

Para esta receta se recomienda usar una asadera.

SMARTLIFE

ENCIENDE EMOCIONES

smartlife.com.ar



[@smartlife.arg](https://www.instagram.com/smartlife.arg)



[SmartlifeArg](https://www.facebook.com/SmartlifeArg)



[SmartlifeArgentina](https://www.youtube.com/SmartlifeArgentina)

Las imágenes utilizadas son a modo ilustrativo.