Yolanda presenta el eBook:

Mis primeras recetas en freidora de aire

Prepara en tu freidora de aire rebozados tan sabrosos y crujientes como siempre, pero más ligeros que nunca con:

Contigo en la playa
La Cuchara Azul
Recetas de Escándalo
Webosfritos
y **harina Yolanda**

Cocina más fácil, más barato y más saludable con el nuevo electrodoméstico que está revolucionando la forma de freír los alimentos.

¡Y sin huevo!

Yolanda
MARCA REGISTRADA

¿Por qué usar freidora de aire?

Antes de empezar a preparar nuestras recetas, te recordamos algunas **ventajas** de utilizar tu freidora de aire:

1. **Todoterreno**: se trata de un electrodoméstico **multifunción** que ofrece la oportunidad de cocinar todo tipo de alimentos e incluso repostería. **¡Posibilidades infinitas!**

2. **Comida saludable**: su gran atractivo reside en cocinar **sin aceite**, obteniendo **comidas sanas**, sin perder sabor y con **menos grasas y colesterol**. Para que los platos salgan más crujientes y queden aún más ricos, puedes rociar los alimentos con una pequeña cantidad de aceite.

3. **Se cierra herméticamente**: no generan malos olores ni producen calor en el ambiente.

4. **Menos consumo eléctrico**: no tarda mucho en precalentar y **cocina los alimentos rápidamente**.

5 **Fácil de usar**: es de fácil entendimiento, basta con introducir los alimentos dentro de la cesta y concretar el tiempo y la temperatura. Además, hay freidoras de gran tamaño, por lo que puedes cocinar una mayor cantidad de alimentos de una sola vez.

6 **Más vegetales en tu día a día**: podemos cocinarlos de manera fácil para que queden **sabrosos y crujientes**, perfecto para los más pequeños de la casa.

7 **Limpieza sencilla**: basta con pasar una esponja enjabonada por la cesta interior y quedará **como nueva**.

8 **Disminuye el riesgo de accidentes**: no salpica aceite, la cesta es fácil de sacar, e incluso algunos modelos tienen **protección contra el sobrecalentamiento**.

Recetas

1. **Aros de cebolla con mayonesa de lima**, de Contigo en la Playa
2. **Tempura de verduras y tofu**, de La Cuchara Azul
3. **Fish and Chips**, de Webosfritos
4. **Manzanas rebozadas con caramelo y yogur griego**, de Recetas de Escándalo

1 Aros de cebolla con mayonesa de lima, de Contigo en la Playa

Ingredientes

1 Cebolla grande.
100 gr. de harina Yolanda.
100 gr. de Pan rallado.
1 cucharada de cúrcuma.
1 pizca de sal.
100 ml de mayonesa.
La ralladura de la piel de 1 lima y el zumo de media.

Receta

1. En un cuenco grande mezclamos 100 gr. de harina **Yolanda** con 100 gr de agua. Añadimos la cúrcuma y la sal al gusto y batimos bien hasta obtener una **masa homogénea y sin grumos**.
2. Pelamos y cortamos la **cebolla en aros** de medio centímetro más o menos.
3. Pasamos los aros de cebolla por un poco de harina Yolanda.
4. Después, los pasamos por la mezcla de Harina Yolanda y agua que hemos preparado y, por último, por **pan rallado**.
5. Los colocamos en la bandeja de la freidora de aire y la programamos a **180ºC durante 8 minutos**.
6. Mientras, mezclamos enérgicamente en un cuenco la **mayonesa con la ralladura y el zumo de lima** hasta integrar todo bien.
7. Una vez listos los aros, los servimos acompañados de la mayonesa.

PARA REBOZAR
SIN HUEVO
Yolanda
MARCA
REGISTRADA

PARA REBOZAR
SIN HUEVO
Yolanda
MARCA
REGISTRADA

SIN HUEVO
Yolanda
MARCA
REGISTRADA

2 Tempura de verduras y tofu, de La Cuchara Azul

Ingredientes

7 partes de harina Yolanda y 3 partes de agua
1/2 pimiento rojo
1/2 pimiento verde
1/2 pimiento amarillo
4 espárragos grandes
1 cebolleta
1/2 berenjena
Un trozo de tofu
Especias al gusto (ajo en polvo, orégano, pimentón...)
Salsa de soja

Receta

1. En un bol mezclar 7 partes de harina **Yolanda** con 3 partes de agua fría. Batir bien hasta tener una **mezcla sin grumos**.
2. En otro bol poner un poco de Yolanda que nos servirá para **rebozar antes de hacer la tempura**.
3. Por otro lado **macerar el tofu**, a poder ser desde el día de antes. Para esto cortamos el tofu **en bastones** y lo ponemos en un recipiente. Añadimos **especias al gusto**, un chorrito de **salsa de soja** y algo de agua hasta cubrir ligeramente.
4. Lavar y cortar las **verduras en bastones o rodajas** gruesas según su forma y tamaño.
5. **Precalentar la freidora de aire durante 5' a 200°**.
6. Mientras tanto **rebozar** las verduras y los bastones de tofu en la harina **para que la tempura agarre mejor**.
7. Sumergir las verduras una a una en la tempura y dejar en un plato para que vaya **soltando el exceso**.
8. Después **meter las verduras por tandas** en la freidora de aire de manera que no se toque entre sí.
9. Rociar con aceite en spray y cocinar durante **15' a 200°C**.
10. Proceder del mismo modo con el tofu pero cocinar durante **12'**.

3 Fish and Chips, de Webosfritos

Ingredientes

Para el pescado:
400 g de pescado blanco —bacalao o merluza—
150 g de harina Yolanda
200 g de cerveza fría
1 cucharadita de levadura de repostería o polvos de hornear
Aceite de oliva virgen extra en pulverizador

Para las patatas:
3 patatas medianas
Sal
1 cucharada de harina Yolanda
2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

Receta
El Pescado

1. Pon la **cerveza fría** en un cuenco y ve añadiendo **Yolanda** poco a poco mientras vas dando vueltas con unas varillas hasta que tenga una **textura como de una papilla** un poco espesa.
2. Seca bien el **pescado** y córtalo a tu gusto. A mí me gusta hacerlo en **tiras un poco gruesas**. Si usas bacalao fresco o merluza, pon un poco de sal. Si has elegido bacalao en salazón, no hace falta, pero tienes que desalarlo. **Enharínalo con Yolanda**, dándole un toquecito con tus dedos para que pierda toda la harina sobrante.
3. **Espolvorea un poco de Yolanda** en una fuente con ayuda de un colador. Sumerge cada pieza de pescado en la tempura, deja que escurra un poco y colócala en la fuente. Espolvorea un poco de Yolanda por encima de todas las piezas con ayuda del colador. **Mete la fuente con el pescado en el congelador durante 20 minutos**.
4. Coloca las piezas en el cestillo de la freidora un poco separadas, pulverízalas con aceite de oliva virgen extra y programa **12 minutos a 180°C. Sube a 200°C y programa 5 minutos más**.

Receta
Las Patatas

1. Pela las **patatas**, lávalas, sécalas y córtalas **en bastones**. Ponlas en un cuenco, añade sal, 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra y espolvorea **1 cucharada de Yolanda** con ayuda de un colador. Dales unas vueltas para mezclar todo bien.
2. **Precalienta** la freidora de aire durante **3 minutos a 190°C**. Echa las patatas en el cestillo y programa **25 minutos a 190°C**. Pasado este tiempo, saca el cestillo un par de veces y agita las patatas. **¡Listas!**

Consejos

1. Es importante el paso del pescado con la tempura por el **congelador** durante unos minutos. Con esto conseguimos que **no se pierda la tempura** al entrar en la cesta de la freidora de aire.
2. Es fundamental **espolvorear las patatas con una cucharada de harina Yolanda**: les aumenta el punto **crujiente** al comerlas.
3. Te aconsejo hacer primero el pescado, a continuación las patatas y, una vez las hayas sacado, le das un calentón al pescado durante un par de minutos a 180° en la freidora de aire, y así lo tienes listo para **disfrutarlo todo a la vez**.

PARA REBOZAR
SIN HUEVO
Yolanda

PARA REBOZAR
SIN HUEVO
Yolanda

PARA REBOZAR
SIN HUEVO
Yolanda

4 Manzanas rebozadas con caramelo y yogur griego, de Recetas de Escándalo

Ingredientes

1 manzana roja.
75 ml de agua.
50 gr de harina Yolanda y más harina Yolanda para el rebozado.
Un poco de pan rallado.
1 cucharadita de postre de azúcar blanco (opcional).
1/2 cucharadita de postre de canela molida.
1 yogur griego.
2 cucharadas de caramelo líquido o crema de caramelo.
Un poco de mantequilla.
Unas hojas de hierbabuena.

Receta

1. Pelamos la **manzana**, la cortamos en cuartos y le retiramos la zona central con las semillas y de nuevo cada cuarto por la mitad hasta tener **8 gajos**.
2. Mezclamos en un bol los **50 gr de harina Yolanda** con el agua, el azúcar y la canela.
3. Preparamos otro recipiente con **harina Yolanda** y otro más con **pan rallado**.
4. Pasamos los gajos de manzana primero por la harina Yolanda y sacudimos bien, después por la mezcla de harina Yolanda, agua, canela y azúcar, escurrimos un poco y por último por pan rallado.
5. Ponemos los gajos en la freidora de aire sobre papel vegetal y las cocinamos **5 minutos a 180°C**.
6. Derretimos la mantequilla durante unos pocos segundos en el microondas y cuando las manzanas lleven esos 5 minutos **les damos la vuelta** y las pintamos con la mantequilla por encima, con ayuda de una brocha de cocina.
7. Seguimos cocinándolas **5 minutos más** o **hasta que estén doradas** y a nuestro gusto.
8. Escogemos un par de boles y cubrimos el fondo con el yogur griego, encima colocamos los gajos de manzana y **terminamos con un poco de caramelo y unas hojitas de hierbabuena**.

PARA REBOZAR
SIN HUEVO
Yolanda
MARCA
REGISTRADA

PARA REBOZAR
SIN HUEVO
Yolanda
MARCA
REGISTRADA

PARA REBOZAR
SIN HUEVO
Yolanda
MARCA
REGISTRADA

Más recetas e información en:

www.yolanda.es

@yolandacocina

@YolandaCocina

YOLANDA