

Cuisinart®

INSTRUCTION AND RECIPE BOOKLET



Cuisinart® AirFryer

AFR-25

CONTENTS

Important Safeguards	2
Special Cord Set Instructions	3
Features and Benefits	4
Before First Use	5
Operation	5
AirFrying	5
AirFryer Chart	6
More Ways to Cook	7
Cleaning and Maintenance	7
Troubleshooting	8
Warranty	9
Recipes	10

IMPORTANT SAFEGUARDS

When using an electrical appliance, especially when children are present, basic safety precautions should always be taken, including the following:

1. **Read all instructions.**
2. **UNPLUG FROM OUTLET WHEN NOT IN USE AND BEFORE CLEANING. Allow to cool before cleaning or handling, putting on or taking off parts.**
3. Do not touch hot surfaces. Use handles or knobs.
4. To protect against electric shock, do not place any part of the Cuisinart® AirFryer in water or other liquids. See instructions for cleaning.
5. This appliance should not be used by or near children or individuals with certain disabilities.
6. Do not operate any appliance with a damaged cord or plug, or after the appliance has malfunctioned or has been dropped or damaged in any way or is not operating properly. Return the Cuisinart® AirFryer

to the store or retailer where purchased for examination or repair, or adjustment.

7. The use of accessory attachments not recommended by Cuisinart may cause injury.
8. Do not use outdoors.
9. Do not let cord hang over the edge of the table or countertop, where it could be pulled on inadvertently by children or pets, or touch hot surfaces, which could damage the cord.
10. Do not place Cuisinart® AirFryer on or near a hot gas or electric burner or in a heated oven.
11. Do not use this Cuisinart® AirFryer for anything other than its intended purpose.
12. Extreme caution should be exercised when using containers constructed of materials other than metal or glass in the AirFryer.
13. To avoid burns, use extreme caution when removing Cuisinart® AirFryer accessories or disposing of hot grease.
14. **When not in use, always unplug the unit.** Do not store any materials other than manufacturer's recommended ovenproof accessories in this Cuisinart® AirFryer.
15. Do not place any of the following materials in the Cuisinart® AirFryer: paper, cardboard, plastic and similar products.
16. Do not cover any part of the Cuisinart® AirFryer with metal foil. This will cause overheating.
17. Oversized foods, metal foil packages and utensils must not be inserted in the Cuisinart® AirFryer, as they may involve a risk of fire or electric shock.
18. A fire may occur if the Cuisinart® AirFryer is covered or touching flammable materials such as curtains, draperies or walls, when in operation. Do not store any items on top of the appliance when in operation. Do not operate under wall cabinets.
19. Do not clean with metal scouring pads. Pieces can break off the pad and touch electrical parts, involving a risk of electric shock.
20. Do not attempt to dislodge food when the Cuisinart® AirFryer is plugged into electrical outlet.

-
21. **Warning:** To avoid possibility of fire, NEVER leave Cuisinart® AirFryer unattended during use.
 22. Use recommended temperature settings for all AirFrying.
 23. Do not rest cooking utensils or baking dishes on glass door.
 24. Turn the Timer dial to the OFF position to turn off the Cuisinart® AirFryer.
 25. Do not operate your appliance in an appliance garage or under a wall cabinet. When storing in an appliance garage, always unplug the unit from the electric outlet. Not doing so could create a risk of fire, especially if the appliance touches the walls of the garage or the door touches the unit as it closes.
 26. Extreme caution must be used when moving an appliance containing hot oil or other hot liquids.
 27. To disconnect, turn Timer dial to OFF, then remove plug from wall outlet.

SAVE THESE INSTRUCTIONS

Please read and keep these instructions handy. These instructions will help you use your Cuisinart® AirFryer to its fullest so that you will achieve consistent, professional results.

SPECIAL CORD SET INSTRUCTIONS

A short power-supply cord is provided to reduce the risks resulting from becoming entangled in or tripping over a longer cord.

Extension cords are available and may be used if care is exercised in their use.

If an extension cord is used, the marked electrical rating of the extension cord must be at least as great as the electrical rating of the appliance, and the longer cord should be arranged so that

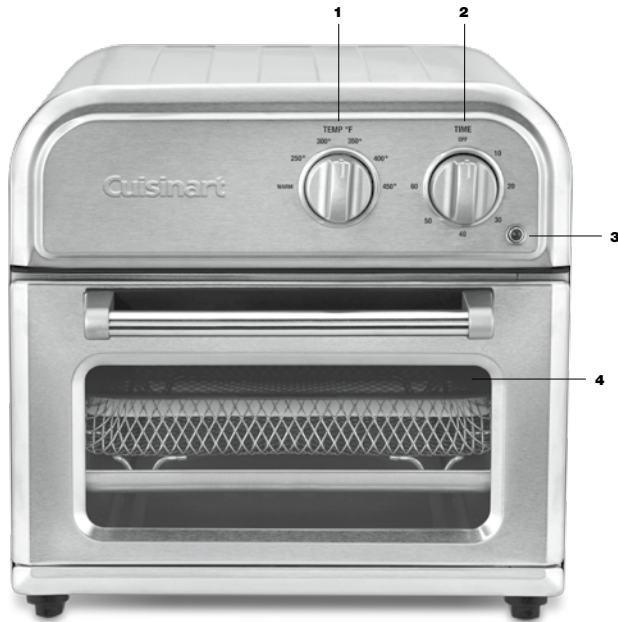
it will not drape over the countertop or tabletop, where it can be tripped over unintentionally or pulled on by children.

NOTICE

This appliance has a polarized plug (one blade is wider than the other). As a safety feature, this plug will fit in a polarized outlet only one way. If the plug does not fit fully in the outlet, reverse the plug. If it still does not fit, contact a qualified electrician. Do not attempt to defeat this safety feature.

FOR HOUSEHOLD USE ONLY NOT INTENDED FOR COMMERCIAL USE

FEATURES AND BENEFITS



1. **Temperature Dial**
Used to set temperature (Warm – 450°F).
2. **Time Dial**
Used to set time (up to 60 minutes). Mechanical timer has an auto-off feature; power cuts off once time runs out.
3. **Power Light**
Indicator light turns on and remains lit when AirFryer is in use.
4. **Viewing Window**
Easy to check progress as food cooks.
5. **AirFryer Basket**
Use the AirFryer Basket when AirFrying to optimize cooking results. AirFryer Basket sits in the Baking/Drip Pan when cooking.
6. **Baking Drip/Pan**
Baking/Drip Pan is included for your convenience. Use with the AirFryer Basket when AirFrying. Use alone when baking, broiling, or roasting (see More Ways to Cook on page 7).



BEFORE FIRST USE

1. Place your Cuisinart® AirFryer on a flat, level surface.
2. Move 2 to 4 inches away from the wall or from any objects on the countertop. Do not use on heat-sensitive surfaces.

NOTE: OBJECTS SHOULD NOT BE STORED ON THE TOP OF THE AIRFRYER. IF THEY ARE, REMOVE ALL OBJECTS BEFORE YOU TURN ON YOUR AIRFRYER. THE EXTERIOR WALLS GET VERY HOT WHEN IN USE. KEEP OUT OF REACH OF CHILDREN.

3. Check that there is nothing inside the AirFryer.
4. Plug power cord into the wall outlet.

OPERATION

Follow these simple steps:

1. Place AirFryer Basket into the Baking/Drip Pan and place in desired position.
 - Lower Position: The Baking/Drip Pan with the AirFryer basket sits on the bottom of the oven.
 - Upper Position: The Baking/Drip Pan slides onto the ledge located on either side of the AirFryer interior.
2. Turn temperature knob to select cooking temperature (Warm – 450°F).
3. Turn timer knob to select cooking time (up to 60 minutes).
4. Light indicator will turn red, signaling that cooking process has started.
5. Once timer reaches OFF, unit will ring to indicate end of cooking cycle.

AIRFRYING

AirFrying is a healthy alternative to deep-frying in oil. A high-velocity fan and an upper heating element circulate air to prepare a variety of foods that are both delicious and healthier than traditional fried foods.

- Many foods that can be deep-fried, can be AirFried without using much, if any, oil. AirFried foods will taste lighter and be less greasy than deep-fried foods.
- AirFrying doesn't require oil, but a light spray can enhance browning and crispiness. Use an oil sprayer or nonstick olive oil cooking spray to keep it extra light, or pour a little oil into a bowl, add food, and toss.
- Most oils can be used for AirFrying. Olive oil is preferred for a richer flavor. Vegetable, canola or grapeseed oil is recommended for milder flavors.
- An assortment of coatings can be used on AirFried foods. Some examples of different crumb mixtures include: breadcrumbs, seasoned breadcrumbs, panko breadcrumbs, crushed cornflakes, potato chips, and graham crackers. Various flours (including gluten-free) and other dry foods like cornmeal work as well.
- Many foods do not need to be flipped while cooking, but larger items, like chicken cutlets, should be flipped halfway through the cooking cycle to ensure results.
- When AirFrying large quantities of food that fill the basket, toss food halfway through cooking cycle to ensure everything is evenly cooked and browned.
- Foods will cook more evenly if cut into the same-size pieces.
- Always AirFry with Baking/Drip Pan in place for easy cleanup.
- When AirFrying greasy foods (e.g., bacon), grease will drain into Baking/Drip Pan. As a precaution, allow hot grease to cool in the unit before removing the Baking/Drip Pan.
- Please note that some foods release water as they cook. When cooking large quantities for an extended period of time, condensation may build up which could leave a little moisture on your countertop.

AIRFRYER CHART

The chart below lists recommended cooking times, temperatures and portions for various types of foods that can be AirFried in the Cuisinart® AirFryer. If portions exceed recommendations, you can toss or flip foods occasionally while cooking to ensure the crispiest, most even results. Smaller amounts of food may require less time. For best AirFry results, periodically check on food through viewing window.

NOTE: When AirFrying, always use the AirFry Basket with the Baking/Drip Pan. For all foods below, we suggest using the upper position, except for bacon and frozen French fries, which should be placed in the lower position.

FOOD	RECOMMENDED AMOUNT	TEMPERATURE	TIME
Bacon	8 slices	400°F	8 to 10 minutes
Chicken Wings	1½ to 2 pounds, about 24 wings MAX AMOUNT: 2½ pounds	400°F	20 to 25 minutes
Frozen Appetizers, (e.g., popcorn shrimp, mozzarella sticks, etc.)	1 to 1½ pounds, about 20 to 28 frozen mozzarella sticks	450°F	5 to 10 minutes
Frozen Chicken Nuggets	1 to 1½ pounds, about 28 to 42 frozen chicken nuggets	400°F	10 to 15 minutes
Frozen Fish Sticks	1 to 1½ pounds, about 16 to 24 frozen fish sticks	400°F	8 to 10 minutes
Frozen Fries	1 to 1½ pounds MAX AMOUNT: 2 pounds	450°F	15 to 25 minutes
Frozen Steak Fries	1 to 1½ pounds MAX AMOUNT: 2 pounds	450°F	15 to 25 minutes
Hand-Cut Fries	1 to 1½ pounds, about 2 to 3 medium potatoes, cut into ¼-inch thick pieces, about 4 inches long	400°F	20 to 25 minutes
Hand-Cut Steak Fries	1 to 1½ pounds, about 2 to 3 medium potatoes, cut into eighths lengthwise	400°F	20 to 25 minutes
Shrimp	1 pound, about 16 extra-large shrimp	350°F	5 to 10 minutes
Tortilla Chips	6, 5-inch tortillas cut into fourths	400°F	5 to 6 minutes, toss halfway through

NOTE: AirFrying doesn't require oil, but a light spray can enhance browning and crispiness. Use an oil sprayer or nonstick olive oil cooking spray to keep it extra light, or pour a little oil into a bowl, add food, and toss.

MORE WAYS TO COOK

In addition to AirFrying, the Cuisinart® AirFryer can be used for baking, broiling, roasting and more. To cook using these functions, simply use the knobs to adjust the temperature (Warm – 450°F) and time (up to 60 minutes) to the settings you desire. Some tips and recommendations on temperature and time are listed below.

- When using the Cuisinart® AirFryer, cooking times may need to be reduced because of the convection fan's high speed – start checking foods about 5 to 10 minutes before the end of the suggested cooking time.
- When making baked goods in the unit, we recommend:
 - The Baking/Drip Pan to be placed directly on the bottom of the unit
 - For recipes not specifically developed for this AirFryer, we suggest cooking at a lower temperature (about 25°F to 50°F lower) than what the recipe indicates
- The Cuisinart® AirFryer can also be used to broil beef, chicken, pork, fish, and more. It can even be used to top-brown casseroles and gratins. For best results:
 - Set the temperature to the highest setting (450°F)
 - Place the Baking/Drip Pan with or without the AirFryer Basket in the upper position
- To roast vegetables and cuts of meat:
 - Recommended temperature for roasting is 400°F
 - Oven position will depend on the size of the foods you are cooking
- To toast in the Cuisinart® AirFryer, be sure to flip items halfway through the cycle to evenly toast on both sides, since this unit only has top heaters. Place bread on the Baking/Drip Pan in the upper position. Set temperature to 450°F, about 2 to 3 minutes per side for medium toast.

- The Cuisinart® AirFryer will toast bagel halves on the top side. If you prefer a bagel toasted on both sides, we recommend flipping the bagel halfway through.

Reference the recipes at the end of the instruction manual for more suggestions on what to cook in the AirFryer and specific temperatures and cooking times.

Important: All of our recipes were specially developed for the Cuisinart® AirFryer and have been tested in our Cuisinart® Test Kitchen.

CLEANING AND MAINTENANCE

- Always unplug the AirFryer from the electric outlet and allow it to cool completely before cleaning.
- Do not use abrasive cleaners, as they will damage the finish. Simply wipe the exterior with a clean, damp cloth and dry thoroughly. Apply the cleansing agent to a cloth, not directly onto the AirFryer, before cleaning.
- To clean interior walls, use a damp cloth and a mild liquid soap solution or a spray solution on a sponge. Remove any residue from cleaners with a clean, damp rag. Never use harsh abrasives or corrosive products. These could damage the AirFryer surface. Never use steel wool pads, etc., on interior of AirFryer.
- AirFryer Basket and Baking/Drip Pan should be hand-washed in hot, sudsy water with a nylon scouring pad or nylon brush and thoroughly rinsed. These items are not dishwasher safe.
- After cooking greasy foods, and once your AirFryer has cooled, always clean top of oven interior. If this is done on a regular basis, your AirFryer will perform like new.
- To remove crumbs, wait for the AirFryer to cool down, remove all accessories from the interior, and then wipe clean the bottom of the AirFryer. To remove baked-on grease, use a damp cloth soaked in sudsy water or use nonabrasive cleaners, and use a clean, damp cloth to rinse.
- Any other servicing should be performed by an authorized service representative.

TROUBLESHOOTING

SUBJECT	QUESTION	ANSWER/SOLUTION
Power	Why won't my unit turn on?	Make sure your unit is plugged into a functional outlet.
		Make sure the AirFryer door is closed.
		Call Consumer Service at 1-800-726-0190.
Cooking	Why are fried foods not crispy or fried evenly?	Some foods may require more oil than others. If not crispy enough, spray, brush or add some oil to the food.
		Make sure food is spread evenly in one single layer in the AirFryer Basket with no overlap. If food still overlaps, toss or flip food halfway through cooking cycle.
		Put the food in for additional cooking time. Make sure to check frequently until food reaches desired brownness.
	Why is my food undercooked?	If you put too much food in the basket, it may not cook in the suggested time. Try using smaller batches of food and single layers, rather than stacking food on top of each other.
		If the temperature is too low, the food may not fully cook. Turn the temperature control knob to the required temperature setting (for AirFrying this is usually 400°F to 450°F).
	Why does condensation and steam come out of my unit?	You may be preparing greasy foods and oil drips into the pan producing steam, or you may be preparing foods with a high moisture content and water evaporates causing condensation. This will not affect the unit or the end result. It may fog up the viewing window on the sides or corners.
Your pan, basket, or bottom of AirFryer may contain grease residue from previous use. Make sure to clean the pan properly after each use.		
Cleaning	How do I clean tough-to-remove food residue from my accessories?	To remove baked-on grease, soak the accessories in hot, sudsy water or use nonabrasive cleaners. We recommend to hand-wash them in hot, sudsy water, using a nylon scouring pad or nylon brush and thoroughly rinse. The accessories are not dishwasher safe.

WARRANTY

LIMITED THREE-YEAR WARRANTY (U.S. AND CANADA ONLY)

This warranty is available to consumers only. You are a consumer if you own a Cuisinart® AirFryer that was purchased at retail for personal, family or household use. Except as otherwise required under applicable law, this warranty is not available to retailers or other commercial purchasers or owners. We warrant that your Cuisinart® AirFryer will be free of defects in materials and workmanship under normal home use for 3 years from the date of original purchase.

We recommend that you visit our website, www.cuisinart.com for a fast, efficient way to complete your product registration. However, product registration does not eliminate the need for the consumer to maintain the original proof of purchase in order to obtain the warranty benefits. In the event that you do not have proof of purchase date, the purchase date for purposes of this warranty will be the date of manufacture.

CALIFORNIA RESIDENTS ONLY

California law provides that for In-Warranty Service, California residents have the option of returning a nonconforming product (A) to the store where it was purchased or (B) to another retail store that sells Cuisinart products of the same type. The retail store shall then, according to its preference, either repair the product, refer the consumer to an independent repair facility, replace the product, or refund the purchase price less the amount directly attributable to the consumer's prior usage of the product. If neither of the above two options results in the appropriate relief to the consumer, the consumer may then take the product to an independent repair facility if service or repair can be economically accomplished. Cuisinart and not the consumer will be responsible for the reasonable cost of such service, repair, replacement, or refund of nonconforming products under warranty. California residents may also, according to their preference, return nonconforming products directly to Cuisinart for repair or, if necessary, replacement by calling our Consumer Service Center toll-free at 1-800-726-0190. Cuisinart will be responsible for the cost of the repair, replacement, and shipping and handling of such nonconforming products under warranty.

BEFORE RETURNING YOUR CUISINART PRODUCT

If your Cuisinart® AirFryer should prove to be defective within the warranty period, we will repair or, if we think necessary, replace it. To obtain warranty service, please call our Consumer Service Center toll-free at 1-800-726-0190 or write to: Cuisinart, 7475 North Glen Harbor Blvd., Glendale, AZ 85307. To facilitate the speed and accuracy of your return, enclose \$10.00 for shipping and handling. (California residents need only supply a proof of purchase and should call 1-800-726-0190 for shipping instructions.) Please be sure to include your return address, phone number, description of the product's defect, product serial number, and any other information pertinent to the return. Please pay by check or money order made payable to Cuisinart. **NOTE:** For added protection and secure handling of any Cuisinart product that is being returned, we recommend you use a traceable, insured delivery service. Cuisinart cannot be held responsible for in-transit damage or for packages that are not delivered to us. Lost and/or damaged products are not covered under warranty.

Your Cuisinart® AirFryer has been manufactured to the strictest specifications and has been designed for use only with authorized accessories and replacement parts. This warranty expressly excludes any defects or damages caused by accessories, replacement parts or repair service other than those authorized by Cuisinart. This warranty does not cover any damage caused by accident, misuse, shipment or other than ordinary household use. This warranty excludes all incidental or consequential damages. Some states do not allow the exclusion or limitation of these damages, so these exclusions may not apply to you. This warranty gives you specific legal rights, and you may also have other rights, which vary from state to state.

Important: If the nonconforming product is to be serviced by someone other than Cuisinart's Authorized Service Center, please remind the servicer to call our Consumer Service Center at 1-800-726-0190 to ensure that the problem is properly diagnosed, the product is serviced with the correct parts, and to ensure that the product is still under warranty.

RECIPES

These mouthwatering recipes are just a sampling of what this appliance can do.

APPETIZERS AND SMALL BITES

Spring Egg Cups	11
Crispy Chickpeas	11
Root Veggie Chips with Rosemary & Sea Salt	12
Blooming Onion	12
Fried Pickles	13
Kale Chips	13

MAIN COURSES

Fish Tacos	14
Coconut Shrimp	14
Chicken Wings, Two Ways with 3 Sauces	15
Chicken Nuggets	16
Mini Shepherd's Pies	17
Lamb Meatballs with Yogurt-Tahini Dipping Sauce	18
Pizza Margherita	18
Upgraded Grilled Cheese Sandwiches	19

SIDES

Sweet & Salty Bacon Fried Rice	20
Candied Bacon	21
"Fried" Brussels Sprouts	21
Sweet Potato Tots	22
French Fries	22

Sweet Potato Fries with Chipotle Mayonnaise	22
Pimiento Mac 'n Cheese Cups	23

SWEET TREATS

Blueberry Crumble	24
Cinnamon Apples	24
Chocolate Lava Cake	25
S'mores	25
Dessert Wontons Two Ways	26

Spring Egg Cups

Sophisticated and sure to impress your brunch guests.

Makes 6 individual servings

- 6 slices prosciutto**
- 2 to 3 asparagus spears, sliced lengthwise into thin ribbons using a peeler or mandoline**
- 5 large eggs**
- ¼ cup half-and-half**
- ¼ teaspoon kosher salt**
- Freshly ground black pepper, to taste**
- 2 teaspoons finely chopped fresh dill**
- ¼ cup goat cheese, crumbled**

1. Lightly grease a regular 6-cup muffin pan with oil. Press one slice of prosciutto into each muffin cup to entirely line bottom and sides, leaving some overhang. Mend any cracks. Fill each muffin cup with some of the asparagus ribbons.
2. In a bowl, whisk together the eggs, half-and-half, salt and pepper. Stir in dill and crumbled goat cheese.
3. Fill each cup two-thirds of the way with the egg mixture.
4. Place the muffin pan directly on the bottom of the Cuisinart® AirFryer. Set the temperature to 350°F and AirFry for 8 to 10 minutes, until egg cups are set and no longer runny. Run a knife along the edge of each cup to loosen from pan. Serve warm.

Nutritional information per serving:

*Calories 116 (62% from fat) • carb. 1.5g • pro. 10g • fat 8g
sat. fat 3.3g • chol. 172mg • sod. 432mg • calc. 32mg • fiber 0g*

Crispy Chickpeas

Quickly transform a plain can of chickpeas into a crispy snack.

- 1 can (15.5 ounces) chickpeas, drained and blotted dry, about 1½ cups**
- Olive oil, for spraying**
- ¼ teaspoon kosher salt**
- ¼ teaspoon ground cumin**
- Pinch freshly ground black pepper**

1. Place the AirFryer Basket onto the Baking/Drip Pan. Put the chickpeas into the basket and spray liberally with oil. Sprinkle with the salt, cumin and pepper.
2. AirFry in the upper position with temperature set to 350°F for 15 minutes, until chickpeas are fragrant and lightly browned. Serve immediately.

Nutritional information per serving (¼ cup):

*Calories 75 (13% from fat) • carb. 14g • pro. 3g • fat 1g • sat. fat 0g
chol. 0mg • sod. 275mg • calc. 20mg • fiber 3g*

Root Veggie Chips with Rosemary & Sea Salt

Worth the effort – better than store bought!

Makes 4 to 6 servings

- 1½ pounds root vegetables (beets, parsnips, potatoes, yams)**
- Olive oil, for brushing (about 1 tablespoon)**
- 2 teaspoons fresh rosemary, finely chopped**
- 2 teaspoons flaked sea salt**

1. Place the AirFryer Basket onto the Baking/Drip Pan. Reserve.
2. Using a mandoline, cut vegetables into ¼-inch slices. Pat dry with paper towels. Arrange as many slices as possible in a single layer in the basket, avoiding overlap. Brush both sides of the slices with olive oil and sprinkle with rosemary and salt.
3. AirFry slices in the lower position at 250°F* until crisp: beets, 30 to 35 minutes; parsnips, 20 to 25 minutes; potatoes and yams, 15 to 20 minutes. Flip halfway for best results.
4. Serve immediately.

*AirFrying chips at a lower temperature yields an irresistible baked crunch. However, if time is short, AirFry at 400°F for 8 to 10 minutes in the upper position

Nutritional information per serving (based on 6 servings):

*Calories 103 (19% from fat) • carb. 19g • pro. 2g • fat 2g • sat. fat 0g
chol. 0mg • sod. 805mg • calc. 33mg • fiber 2g*

Blooming Onion

Who knew this popular restaurant appetizer was so easy to make?
Serve it with the Chipotle Mayonnaise on page 22.

Makes 1 blooming onion, about 2 to 3 servings

- ½ cup unbleached, all-purpose flour**
- 1 large egg, lightly beaten**
- 2 tablespoons buttermilk**
- ½ cup panko breadcrumbs**
- ½ teaspoon garlic powder**
- ¼ teaspoon kosher salt**
- Pinch freshly ground black pepper**
- Pinch cayenne**
- 1 large, sweet onion, peeled**
- Olive oil, for spraying**
- Nonstick cooking spray**

1. Place the AirFryer Basket onto the Baking/Drip Pan. Reserve.
2. Put the flour into a bowl large enough to dip the onion. Put the egg and buttermilk into another similar-sized bowl, and the breadcrumbs and seasonings in a third, similar-sized bowl. Reserve.
3. Trim the top of the onion to create a flat surface. Leave the root end intact. Turn the onion over, so the root end faces up, and rest it on its flat surface.
4. Without piercing the root, cut the onion into 4 wedges. Also without piercing the root, cut each wedge in half; repeat until wedges are about ¼ inch thick.
5. Turn the cut onion over and carefully, without breaking the pieces off the root, separate the layers; the separated onion will resemble a flower with petals.

6. Dredge the onion in the flour, and gently shake off the excess before dipping into the egg mixture, and then finally coating each layer evenly with the panko mixture. Evenly spray the coated onion with olive oil.
7. Coat the AirFryer Basket with nonstick cooking spray. Put the prepared onion into the basket and AirFry in the upper position at 400°F for 10 minutes. Onion is done when it is crispy and golden brown in color.

Nutritional information per serving (based on 3 servings):

*Calories 165 (18% from fat) • carb. 28g • pro. 6g • fat 3g • sat. fat 1g
chol. 72mg • sod. 234mg • calc. 31mg • fiber 2g*

Fried Pickles

Serve these as an appetizer with the Chipotle Mayonnaise on page 22.

Makes 3 to 4 servings

- ½ **cup unbleached, all-purpose flour**
- 1 large egg, beaten well**
- ½ **cup finely ground cornmeal**
- ½ **teaspoon kosher salt**
- ¼ **teaspoon cayenne pepper, divided**
- Nonstick cooking spray**
- 2 kosher dill pickles (about 5 ounces), cut into ¼-inch discs**
- Olive oil, for spraying**

1. Put the flour, egg and cornmeal into individual containers large enough for dipping the pickles. Add the salt and cayenne to the cornmeal; stir to combine.
2. Place the AirFryer Basket onto the Baking/Drip Pan. Generously coat the basket with nonstick cooking spray. Reserve.
3. Blot the cut pickles on a paper towel. Dredge each pickle disc in the flour and shake off the excess before dipping into egg,

and then finally coating evenly with the cornmeal/cayenne mixture. Spray both sides with olive oil.

4. AirFry in the upper position. Set to 400°F for 10 minutes. Cook until browned and crispy. Let cool slightly. Serve with the Chipotle Mayo on page 22, if desired.

Nutritional information per serving (based on 4 servings):

*Calories 139 (18% from fat) • carb. 24g • pro. 4g • fat 3g • sat. fat 1g
chol. 54mg • sod. 719mg • calc. 5mg • fiber 3g*

Kale Chips

Kale chips make a light snack on their own, but they can also be crumbled and used as a salad topper.

Makes 4 servings

- 4 stems curly kale, tough stems removed**
- Olive oil, for spraying**
- ¼ **teaspoon kosher salt**

1. Place the AirFryer Basket onto the Baking/Drip Pan. Put the kale leaves into the basket and spray liberally with oil. Airfry in the bottom position with temperature set to 350°F. Cook until kale is bright and crispy, about 5 minutes.

NOTE: Keep an eye on the kale because it can crisp up very quickly.

2. Once the kale is ready, remove from oven and sprinkle with salt. Serve immediately.

Nutritional information per serving:

*Calories 39 (27% from fat) • carb. 7g • pro. 2g • fat 1g • sat. fat 0g
chol. 0mg • sod. 171mg • calc. 58mg • fiber 1g*

Fish Tacos

Get a taste of Baja and the beach with these fish tacos – guilt free!

Makes 6 tacos

- 12 ounces cod, cut into ½-inch, 1-ounce strips**
- 1 teaspoon kosher salt, divided**
- ½ lime**
- ½ cup unbleached, all-purpose flour**
- 1 large egg, lightly beaten**
- 1 cup panko breadcrumbs**
- Nonstick cooking spray**
- Olive oil, for spraying**
- 6 corn tortillas**
- Shredded cabbage**
- Cilantro, roughly chopped**
- Avocado**
- Crema or sour cream**
- Lime wedges**

1. Season cod with ½ teaspoon of the salt and squeeze of lime.
2. Set up 3 containers for dredging – one with flour, one with egg, and the third with the panko and remaining ½ teaspoon of salt. Dip the cod first into the flour, shaking off any excess. Next dip in the egg and then finally, coat well with the panko.
3. Place the AirFryer Basket onto the Baking/Drip Pan. Coat the basket well with nonstick cooking spray. Spray both sides of cod with olive oil and place into the fry basket. AirFry in the upper position with the temperature set to 400°F and cook for 9 minutes; flip fish pieces and cook for an additional 3 to 5 minutes, until evenly crispy.
4. Reserve cooked fish and then heat tortillas for about 2 to 3 minutes at 300°F, until soft and pliable. Serve tacos, each with

2 pieces of fish. Garnish as desired with shredded cabbage, cilantro, avocado, crema and fresh lime.

Nutritional Information per taco:

*Calories 149 (6% from fat) • carb. 21g • pro. 13g • fat 1g • sat. fat 0g
chol. 24mg • sod. 447mg • calc. 55mg • fiber 2g*

Coconut Shrimp

Serve with a curry mayonnaise for a fun hors d'oeuvre.

Makes about 3 to 4 first-course servings

- ½ pound shrimp**
- ½ teaspoon kosher salt**
- ½ cup unbleached, all-purpose flour**
- 1 large egg, beaten**
- 1 cup panko breadcrumbs**
- ½ cup shredded coconut**
- Nonstick cooking spray**
- Olive oil for spraying**

1. Season the shrimp with salt.
2. Set up 3 containers for dredging – one with flour, one with egg, and the third with the panko and coconut mixed together.
3. Dip each shrimp in the flour, shaking off any excess. Next dip in the egg and then finally, coat well with the panko mixture.
4. Place the AirFryer Basket onto the Baking/Drip Pan. Coat the basket well with nonstick cooking spray. Spray the shrimp on both sides with olive oil. Lightly sprinkle once more with salt. AirFry in the upper position with the temperature set to 375°F for about 5 minutes per side, or until golden brown.
5. Serve immediately.

Nutritional Information per serving (based on 4 servings):
Calories 294 (56% from fat) • carb. 21g • pro. 12g • fat 19g
sat. fat 16g • chol. 71mg • sod. 657mg • calc. 39mg • fiber 5g

Chicken Wings, Two Ways with 3 Sauces

For a healthier option than deep-frying, AirFry chicken wings. Here we give you two versions, plain and beer-battered (for extra crispiness), plus three different, delicious sauces.

Makes about 20 wings

Nonstick cooking spray

Beer-Battered Chicken Wings:

- 2 pounds chicken wings***
- ¾ teaspoon kosher salt**
- ½ cup unbleached, all-purpose flour**
- ½ * cup light beer**

Plain Chicken Wings

- 2 pounds chicken wings***
- ¾ teaspoon kosher salt**

Many wings already come separated into flats and drumettes but, if only full wings are available, be sure to remove the tips and separate into two pieces.

1. Put the AirFryer Basket onto the Baking/Drip Pan and generously coat with nonstick cooking spray. Reserve.
2. If beer battering the wings, in a large bowl combine the flour and beer. Put the chicken wings into the bowl with the batter. Sprinkle with salt and then coat in the batter. Put the chicken wings into the basket.
3. If not beer battering the wings, put the chicken wings into the basket. Sprinkle with salt.

4. AirFry in the upper position with the temperature set to 400°F for 20 to 25 minutes. Cook until golden and crispy.
5. When chicken wings are done, toss immediately in sauce or add the toppings of your choice, such as butter, garlic, fresh herbs or spices.

Nutritional information per wing (plain):

*Calories 94 (39% from fat) • carb. 0g • pro. 14g • fat 4g • sat. fat 1g
chol. 39mg • sod. 127mg • calc. 7mg • fiber 0g*

Nutritional Information per wing (beer-battered):

*Calories 101 (36% from fat) • carb. 1g • pro. 14g • fat 4g • sat. fat 1g
chol. 39mg • sod. 127mg • calc. 7mg • fiber 0g*

Buffalo Sauce for Chicken Wings

A classic sauce for wings, made with coconut oil instead of butter.

Makes about ¼ cup sauce, enough to coat 20 wings

- ¼ cup hot sauce**
- 1 tablespoon coconut oil**

1. Put the hot sauce and coconut oil into a large bowl. Combine.
2. When chicken wings are ready, transfer wings to the large bowl and toss evenly. Serve immediately.

Nutritional information per serving of Buffalo Sauce (based on 20 servings):

*Calories 6 (100% from fat) • carb. 0g • pro. 0g • fat 1g • sat. fat 1g
chol. 0mg • sod. 28mg • calc. 0mg • fiber 0g*

Sesame-Ginger Sauce for Chicken Wings

Add chili flakes to this sauce for a spicy kick.

Makes about ⅔ cup sauce

- ¼ cup sesame oil**

- 2 tablespoons soy sauce**
- 2 tablespoons honey, or hot honey**
- 1 2 x 2-inch piece ginger, peeled and grated**
- 3 garlic cloves, grated**
- ¼ cup toasted sesame seeds**

2 to 3 green onions, thinly sliced

1. Put the sesame oil, soy sauce, honey, grated ginger and garlic into a large bowl. Whisk together. Add the sesame seeds.
2. When chicken wings are ready, transfer them to the large bowl and toss evenly. Sprinkle with the sliced green onions. Serve immediately.

*Nutritional information per serving of Sesame-Ginger Sauce
(based on 20 servings):*

*Calories 39 (78% from fat) • carb. 2g • pro. 0g • fat 3g • sat. fat 0g
chol. 0mg • sod. 68mg • calc. 4mg • fiber 0g*

Five-Spice Seasoning for Chicken Wings with Dipping Sauce

Do not skip the sauce with the crispy spiced wings. Any leftover sauce can be drizzled over a cup of steaming rice.

Enough seasoning for 20 wings. Makes about ⅔ cup sauce.

- 1 teaspoon kosher salt**
- 1 teaspoon five-spice powder**

Dipping Sauce:

- ¼ cup fish sauce**
- ¼ cup granulated sugar**
- 1 garlic clove, finely chopped**
- ½ Thai chile, thinly sliced (or ½ jalapeño, seeded and thinly sliced)**

- 1 tablespoon fresh lime juice**
- 1 tablespoon chopped cilantro**
- 1 tablespoon chopped mint**
- 1 tablespoon shredded carrots**
- 2 tablespoons thinly sliced green onions**

1. Sprinkle the salt and five-spice powder over the chicken wings (either beer-battered or plain). Cook as instructed in preceding recipe.
2. While wings are cooking, prepare the dipping sauce. Put the fish sauce, sugar, garlic and chile in a small saucepan set over medium-low heat. Cook until sugar has dissolved. Remove to cool to room temperature. Once cool, add the remaining ingredients and stir to combine. Transfer to a serving bowl and serve alongside the hot wings.

*Nutritional information per serving (1 teaspoon sauce):
Calories 39 (78% from fat) • carb. 2g • pro. 0g • fat 3g • sat. fat 0g
chol. 0mg • sod. 68mg • calc. 4mg • fiber 0g*

Chicken Nuggets

Kids of all ages will love this homemade version of the frozen standby.

Makes about 4 servings

- ¾ cup unbleached, all-purpose flour**
- 2 large eggs, lightly beaten**
- 1½ cups panko breadcrumbs**
- ¾ teaspoon kosher salt, divided**
- ¾ teaspoon freshly ground black pepper, divided**
- 1 pound thinly sliced chicken breast or boneless thighs, pounded even and cut into 1½-inch pieces**
- Olive oil, for spraying**

Nonstick cooking spray

1. Put the flour, eggs and panko into individual containers large enough for dipping the chicken. Add a pinch each of the salt and pepper to the panko; stir to combine.
2. Sprinkle the chicken, evenly on both sides, with the remaining salt and pepper. Dredge each chicken piece in the flour and shake off the excess before dipping into egg, and then finally coating evenly with the panko breadcrumbs. Spray both sides with olive oil.
3. Place the AirFryer Basket onto the Baking/Drip Pan and generously coat with the nonstick cooking spray. Put the prepared nuggets into the basket and AirFry in the upper position with temperature set to 400°F for 15 minutes, flipping halfway through, cooking until chicken is evenly browned on both sides.
4. Serve immediately.

Nutritional information per serving (based on 4 servings):

*Calories 191 (22% from fat) • carb. 32g • pro. 5g • fat 5g • sat. fat 1g
chol. 0mg • sod. 434mg • calc. 1mg • fiber 1g*

Mini Shepherd's Pies

This miniature take on a classic is almost too cute to eat. A perfect way to use up those leftover mashed potatoes.

Makes 6 individual servings

- 1 refrigerated pie crust (store bought)**
- ½ pound lean ground beef or lamb**
- 1 carrot, diced**
- 1 stalk celery, diced**
- ½ small onion, diced**
- 1 garlic clove, finely chopped**

2 to 3 sprigs fresh thyme

- 1 bay leaf**
- 1 tablespoon unbleached, all-purpose flour**
- 1 cup beef stock**
- 2 to 3 dashes Worcestershire sauce**
- 1 teaspoon tomato paste**
- Kosher salt and ground white pepper to taste**
- ½ cup frozen peas, thawed**
- 1½ cups prepared mashed potatoes**
- Chopped parsley for garnish**

1. Unroll the refrigerated pie crust and, using a 4-inch round or cookie cutter, cut out 6 circles of dough. Press the circles of dough into the bottoms and up the sides of a greased, 6-cup muffin tin. Line muffin cups with parchment liners and fill each with a handful of pie weights or dried beans. Place the prepared muffin pan on the Baking/Drip Pan and place into the lower position. Bake the crust for 10 to 12 minutes at 350°F, until edges and bottoms are golden. Set aside to cool.
2. Meanwhile, cook ground beef in a medium, nonstick skillet over medium-high heat, about 5 minutes. Add carrot, celery, onion, garlic, thyme sprigs and bay leaf to the skillet, and continue to cook over medium heat until vegetables are sweated and tender, about 8 to 10 minutes. Sprinkle flour over mixture and cook, stirring constantly for 1 to 2 minutes. Stir in stock, Worcestershire and tomato paste. Cook mixture over low heat, stirring frequently, until thick and bubbling, about 5 to 8 minutes. Remove thyme sprigs and bay leaf. Season with salt and white pepper. Stir in thawed peas and reserve.
3. Divide the meat mixture among the 6 baked crusts and top with ¼ cup of mashed potatoes. Return to the lower position and bake for 5 to 8 minutes at 350°F, until mashed potatoes are golden and filling is bubbling.

-
4. Carefully remove mini shepherd's pies from the muffin pan.
Garnish with chopped parsley. Serve warm.

Nutritional information per individual serving:

*Calories 246 (43% from fat) • carb. 25g • pro. 11g • fat 12g • sat. fat 12g
chol. 36mg • sod. 346mg • calc. 16mg • fiber 2g*

Lamb Meatballs with Yogurt-Tahini Dipping Sauce

Mediterranean flavors are the star in these quick and easy meatballs.

Makes 15 meatballs and 1 cup sauce

Nonstick cooking spray

Meatballs:

- 1 pound ground lamb**
- 2 garlic cloves, finely chopped**
- 1 teaspoon kosher salt**
- ½ teaspoon fresh oregano**
- ½ teaspoon ground cumin**
- ¼ teaspoon cayenne**
- ¼ teaspoon ground coriander**
- ¼ teaspoon freshly ground black pepper**
- Pinch ground cinnamon**
- Olive oil, for spraying**

Sauce:

- 1 cup plain Greek yogurt, any fat variety**
- 1 tablespoon tahini**
- ½ teaspoon fresh lemon juice**
- ½ teaspoon kosher salt**
- ¼ teaspoon ground cumin**

Pita bread, toasted and kept warm, for serving
Chopped fresh parsley, for serving

1. Place the AirFryer Basket onto the Baking/Drip Pan and generously coat with nonstick cooking spray. Reserve.
2. Put all of the meatball ingredients in a large bowl. Gently mix with hands until well combined. Form into 15 golf ball-size pieces. Spray evenly with olive oil and transfer to the prepared basket.
3. AirFry in the upper position with the temperature set to 400°F for 15 minutes. AirFry until evenly browned on the outside, about 10 to 15 minutes.
4. While the meatballs are cooking, prepare the Yogurt-Tahini Dipping Sauce. In a small bowl, whisk together all of the sauce ingredients until homogenous. Reserve in the refrigerator (this can be made in advance and stored in an airtight container in the refrigerator for up to 1 week).
5. Serve the lamb meatballs with the Yogurt-Tahini Sauce, chopped parsley and toasted pita.

Nutritional information per serving (based on 1 meatball and 1 tablespoon sauce):

*Calories 103 (69% from fat) • carb. 1g • pro. 7g • fat 8g • sat. fat 3g
chol. 22mg • sod. 253mg • calc. 32mg • fiber 0g*

Pizza Margherita

Simple and delicious—and quicker than takeout!

Makes 1 pizza, 6 slices

- 12 ounces pizza dough, room temperature**
- ½ cup pizza sauce**
- 2 tablespoons grated Parmesan**
- 3 ounces fresh mozzarella, thinly sliced**

¼ cup tightly packed basil leaves, thinly sliced
Olive oil, for spraying

1. Spray the Baking/Drip Pan with olive oil. Put the pizza dough on the pan. Stretch the dough to cover the entire pan. Spray with olive oil.
2. Put the Baking/Drip Pan into the lower position. AirFry for 5 minutes at 400°F, until lightly golden. Remove from oven and flip the pie in the pan. Add sauce to the center, leaving a 1-inch border for the crust; spread sauce into a thin, even layer. Sprinkle with the Parmesan and top with the mozzarella. Spray the border with olive oil.
3. Return pizza to lower position and bake for an additional 5 to 8 minutes at 400°F, or until the cheese is melted and lightly brown and the bottom crust is golden. Sprinkle with basil before serving.

Nutritional information per slice:

*Calories 192 (20% from fat) • carb. 28g • pro. 10g • fat 4g
sat. fat 2g • chol. 12mg • sod. 384mg • calc. 100mg • fiber 1g*

Upgraded Grilled Cheese Sandwiches

The AirFryer is a great way to whip up grilled cheese sandwiches with little fuss (and less mess!). If you are looking for a change from the standard American cheese, here are a few options to up your grilled cheese game.

Apple and Brie

- 4 slices multigrain bread**
- 2 teaspoons honey mustard**
- 2 ounces Brie, well chilled and sliced**
- ½ small apple (crisp and juicy variety), thinly sliced**
- Olive oil, for spraying**

Makes 2 sandwiches

1. Place the AirFryer Basket onto the Baking/Drip Pan. Reserve.
2. Lay the four slices of bread on a clean work surface. Spread the honey mustard on the inside of two slices. Evenly divide the Brie and apple between the two sandwiches and layer on top of the mustard, and then top with the other slices of bread. Evenly and liberally coat the outer sides of the bread with olive oil. Transfer to the prepared basket.
3. AirFry in the upper position with the temperature set to 350°F for 10 minutes. AirFry until the tops are evenly browned, about 6 minutes, and then very carefully flip to brown the opposite side, another 2 minutes.
4. Remove from the AirFryer and allow to rest for 1 to 2 minutes to cool slightly before slicing and serving.

Nutritional information per serving:

*Calories 381 (35% from fat) • carb. 46g • pro. 14g • fat 14g
sat. fat 5g • chol. 28mg • sod. 603mg • calc. 134mg • fiber 6g*

Fig, Prosciutto and Goat Cheese

- 4 slices rustic bread (such as peasant or sourdough)**
- 4 tablespoons goat cheese, softened**
- ½ cup arugula**
- 4 slices prosciutto**
- 2 fresh figs, preferably brown, sliced**
- Olive oil, for spraying**

Makes 2 sandwiches

1. Place the AirFryer Basket onto the Baking/Drip Pan. Reserve.
2. Lay the four slices of bread on a clean work surface. Spread the goat cheese on the inside of two slices. Evenly divide the arugula on top of the goat cheese and place

two slices of prosciutto on each. Finish with the fig slices and then top with the other slices of bread. Evenly and liberally coat the outer sides of the bread with olive oil. Transfer to the prepared basket.

- AirFry in the upper position with the temperature set to 350°F for 10 minutes. AirFry until the tops are evenly browned, about 6 minutes, and then very carefully flip to brown the opposite side, another 2 minutes.
- Remove from the AirFryer and allow to rest for 1 to 2 minutes to cool slightly before slicing and serving.

Nutritional information per serving:

*Calories 366 (25% from fat) • carb. 34g • pro. 15g • fat 10g
sat. fat 4g • chol. 14mg • sod. 879mg • calc. 85mg • fiber 4g*

Two-Cheese and Tomato

Makes 2 sandwiches

- 4 slices white bread**
- 2 slices sharp Cheddar cheese, about 2 ounces**
- 1 medium tomato, thickly sliced**
- 2 slices Swiss cheese, about 2 ounces**
- Olive oil, for spraying**

- Place the AirFryer Basket onto the Baking/Drip Pan. Reserve.
- Lay the four slices of bread on a clean work surface. Place one slice of Cheddar on top of two of the slices, evenly divide the tomato slices on top of the cheese, and then finish with the Swiss, one slice on each. Top with the other slices of bread. Evenly and liberally coat the outer sides of the bread with olive oil. Transfer to the prepared basket.
- AirFry in the upper position with the temperature set to 350°F for 10 minutes. AirFry until the tops are evenly browned, about

6 minutes, and then very carefully flip to brown the opposite side, another 2 minutes.

- Remove from the AirFryer and allow to rest for 1 to 2 minutes to cool slightly before slicing and serving.

Nutritional information per serving:

*Calories 495 (43% from fat) • carb. 48g • pro. 23g • fat 24g
sat. fat 13g • chol. 55mg • sod. 674mg • calc. 451mg • fiber 5g*

Sweet & Salty Bacon Fried Rice

You'll think twice about ordering after trying this simple Asian takeout go-to. Candied bacon makes it irresistible!

Makes 4 servings

- 2 tablespoons canola oil, divided**
- 1 cup cauliflower, broken into ½-inch florets**
- ½ cup thinly sliced green onions, plus more for serving**
- 2 teaspoons grated garlic**
- 1 tablespoon grated fresh ginger**
- ½ cup frozen peas, thawed**
- 2 cups cooked rice, cold**
- 2 large eggs**
- 2 tablespoons reduced sodium soy sauce**
- 1 tablespoon rice wine vinegar**
- 1 teaspoon toasted sesame oil**
- 1 teaspoon granulated sugar**
- 4 slices candied bacon, crumbled (see following recipe)**
- Asian hot sauce and lime wedges, for serving**

- Combine the cauliflower, green onions, garlic and ginger with 1 tablespoon of canola oil and spread onto the Baking/Drip Pan. AirFry in the upper position with the temperature set to 400°F. AirFry for 5 minutes. Remove the pan and mix in the

peas; return to oven for another 2 to 3 minutes. Transfer mixture to a serving bowl.

2. Add rice to the pan and mix with the remaining tablespoon of oil. Create a well in the center of the pan. Crack the eggs into the well and mix with a fork. Put the pan in the upper position and AirFry for 5 minutes at 400°F, until the eggs are set and the rice is just starting to get crispy. Break the eggs up into pieces with a fork and add to the serving bowl along with the rice.
3. Combine soy sauce, rice wine vinegar, sesame oil and sugar and pour over rice mixture. Add candied bacon and toss thoroughly. Serve immediately with green onions, lime wedges and your favorite Asian hot sauce.

Nutritional information per serving:

*Calories 306 (42% from fat) • carb. 32g • pro. 11g • fat 14g
sat. fat 2g • chol. 103mg • sod. 605mg • calc. 34mg • fiber 2g*

Candied Bacon

Seriously addictive – try eating just one slice.

Makes 12 servings

- 2 tablespoons light brown sugar**
- ¼ teaspoon cayenne pepper**
- 12 slices of applewood smoked bacon, thick-cut**

1. Place the AirFryer Basket onto the Baking/Drip Pan. Reserve.
2. In a large bowl, mix together the brown sugar and cayenne pepper. Add the bacon slices and toss to coat.
3. Arrange six bacon slices in a single layer in the basket. AirFry in the lower position with the temperature set to 400°F for 8 to 10 minutes, until crispy. Repeat with remaining six bacon slices. Let cool, then serve.

Nutritional information per slice:

*Calories 43 (75% from fat) • carb. 1g • pro. 2g • fat 4g • sat. fat 1g
chol. 8mg • sod. 150mg • calc. 0mg • fiber 0g*

“Fried” Brussels Sprouts

The tasty sweet and spicy sauce makes these Brussels sprouts a favorite side dish.

Makes 4 servings

- 1 pound Brussels sprouts**
- Nonstick cooking spray**
- ¾ teaspoon kosher salt**
- Olive oil for spraying**
- 2 tablespoons honey**
- 2 teaspoons sriracha sauce**
- 1 teaspoon fresh lime juice**

1. Trim the bottom of each Brussels sprout and then cut in half lengthwise. Place the AirFry Basket onto the Baking/Drip Pan and lightly coat with nonstick cooking spray. Arrange the halved sprouts in the basket and then sprinkle with salt and lightly spray with olive oil.
2. AirFry in the upper position with the temperature set to 300°F. AirFry for 20 minutes. When time expires, set temperature to 350°F for an additional 10 minutes. Sprouts should be soft yet crispy.
3. While sprouts are AirFrying, stir together the honey, sriracha and lime juice in a medium-size mixing bowl. Once the Brussels sprouts are ready, toss in the sauce and serve immediately.

Nutritional information per serving:

*Calories 89 (3% from fat) • carb. 19g • pro. 4g • fat 2g • sat. fat 0g
chol. 0mg • sod. 443mg • calc. 48mg • fiber 4g*

Sweet Potato Tots

An alternative to the original tater tot, the sweet potato gives these a nutritional boost.

Makes about 15 tots

- 1 pound sweet potato or yam**
- ¼ teaspoon kosher salt**
- ¼ teaspoon freshly ground black pepper**
- ⅛ teaspoon paprika**
- Nonstick cooking spray**
- Olive oil**

1. Peel the sweet potato and steam it until almost cooked through, about 15 minutes. Allow to cool to handle. Once cool, shred potato using a box grater. Mix the grated potato with the salt, pepper and paprika. Form into tablespoon-size nuggets.
2. Place the AirFryer Basket onto the Baking/Drip Pan and spray well with nonstick cooking spray. Place the sweet potato tots evenly on the basket. Lightly coat with olive oil.
3. AirFry in the upper position with the temperature set to 400°F for 12 to 15 minutes. Tots are done when the edges are golden. Flip halfway through cooking to ensure even browning.

Nutritional information per tot:

*Calories 29 (10% from fat) • carb. 6g • pro. 0g • fat 0g • sat. fat 0g
chol. 0mg • sod. 52mg • calc. 9mg • fiber 1g*

French Fries

These crispy fries can be served with any of your favorite seasonings or sauces.

Makes 2 to 3 servings

- 1 pound (about 3 medium) russet potatoes**
- 1 teaspoon kosher or seasoned salt**
- Olive oil, for spraying**

1. Cut potatoes into ¼-inch thick pieces, about 4 inches long. Pat dry completely.
2. Place the AirFryer Basket onto the Baking/Drip Pan. Put the dried potatoes into the pan. Spray with oil. Sprinkle with salt and toss. Spread into a single layer.
3. AirFry in the upper position with temperature set to 400°F for 15 minutes, cooking until desired crispiness is achieved.
4. When French fries are done, transfer to a serving bowl. Taste and adjust seasoning as desired. Serve immediately.

Nutritional information per serving (based on 3 servings):

*Calories 138 (10% from fat) • carb. 27g • pro. 4g • fat 2g • sat. fat 0g
chol. 0mg • sod. 389mg • calc. 0mg • fiber 2g*

Sweet Potato Fries with Chipotle Mayonnaise

A more nutritious alternative to regular French fries.

Makes 2 to 3 servings

- 1 pound sweet potatoes (about 2 medium), cut into ¼-inch thick pieces, about 4 inches long**
- ½ teaspoon kosher salt**
- Olive oil, for spraying**
- ½ cup mayonnaise**
- 1 chipotle chile in adobo, finely chopped**
- ¼ teaspoon fresh lemon juice**

1. Prepare Chipotle Mayonnaise: Put mayonnaise, chipotle and lemon juice in the work bowl of a mini food processor. Process on High until completely puréed and homogenous. Transfer to a serving bowl, cover, and refrigerate until ready to serve.

2. Make Sweet Potato Fries: Place the AirFryer Basket onto the Baking/Drip Pan. Put the cut sweet potatoes into the basket. Spray with oil. Sprinkle with salt and toss. Spread into a single layer.
3. AirFry in the upper position with the temperature set to 400°F for 15 minutes. Cook until edges are golden brown and crispy.
4. When sweet potatoes are ready, transfer to a serving bowl. Serve immediately with reserved Chipotle Mayonnaise on the side.

*Nutritional information per serving of Chipotle Mayonnaise
(based on 1 tablespoon):*

*Calories 101 (99% from fat) • carb. 0g • pro. 0g • fat 11g • sat. fat 2g
chol. 10mg • sod. 93mg • calc. 0mg • fiber 0g*

*Nutritional information per serving of Sweet Potato Fries
(based on 3 servings):*

*Calories 149 (11% from fat) • carb. 31g • pro. 3g • fat 2g • sat. fat 0g
chol. 0mg • sod. 434mg • calc. 57mg • fiber 5g*

Pimiento Mac 'n Cheese Cups

Bring Southern flare to a childhood favorite. These cups are full of comfort.

Makes 6 individual servings

- ½ cup whole milk**
- 4 ounces cream cheese**
- 1 cup grated sharp Cheddar cheese, about 4 ounces**
- ⅛ teaspoon cayenne pepper**
- 1 to 2 dashes hot sauce**
- 4 ounces elbow macaroni, cooked per package instructions**
- 2 ounces drained, diced pimiento peppers (about ¼ cup)**
- 2 tablespoons mayonnaise**

Kosher salt and black pepper to taste

**¼ cup crushed saltine crackers, about 5 crackers, divided
Butter for greasing**

1. In a small saucepan, combine milk and cream cheese over medium-low heat, stirring with a wooden spoon until smooth. Add Cheddar cheese and continue to cook, stirring constantly, until thick and creamy. Remove cheese mixture from heat and stir in cayenne and hot sauce.
2. Add elbows, pimiento peppers and mayonnaise to cheese mixture and stir until combined. Season to taste with salt and pepper.
3. Thoroughly grease a 6-cup muffin pan with butter and dust the inside of each cup with half of the crushed crackers. Divide the macaroni and cheese among the cups and sprinkle with the remainder of the crushed crackers.
4. Place muffin pan directly on the bottom of the AirFryer and set temperature for 350°F for 10 minutes, baking until bubbly and tops are golden brown. Allow to cool slightly, about 5 to 10 minutes. Run a knife along the edge of each cup to loosen from pan. Serve warm.

Nutritional information per cup:

*Calories 264 (58% from fat) • carb. 18g • pro. 9g • fat 17g
sat. fat 0g • chol. 47mg • sod. 285mg • calc. 170mg • fiber 1g*

Blueberry Crumble

A quick and simple dessert. Be sure to cool slightly to allow the filling to set up a bit prior to serving.

Makes 6 servings

Filling:

- ¼ **cup granulated sugar**
- ¼ **cup packed light brown sugar**
- 1 tablespoon tapioca starch**
- ¼ **teaspoon kosher salt**
- Pinch ground cinnamon**
- Pinch ground ginger**
- ¼ **teaspoon pure vanilla extract**
- 4 cups fresh blueberries**

Topping:

- ¾ **cup unbleached, all-purpose flour**
- ½ **cup rolled oats (not quick cooking)**
- ½ **cup packed light brown sugar**
- ¼ **teaspoon ground cinnamon**
- ¼ **teaspoon kosher salt**
- 6 tablespoons unsalted butter, cold and cubed**

1. Put the sugars, starch, salt, and spices in a small mixing bowl; whisk to combine. Add the vanilla extract and blueberries and stir until blueberries are well coated. Using a large fork, or a potato masher, mash the blueberries until about half have burst open; reserve.
2. Put all of the topping ingredients, except for the butter, in a medium mixing bowl. Whisk to combine. Add the butter and, using your fingers, combine until large crumbs form. (Alternatively, this topping can be made using a Cuisinart® Food Processor fitted with the chopping blade. Put all dry

ingredients in the work bowl fitted with the chopping blade. Pulse to combine. Add the butter and pulse until large clumps have formed.)

3. Transfer the berry mixture to an 8-inch round pan. Sprinkle the crumble topping over the berries.
4. Transfer the pan to the Baking/Drip Pan and place in the lower position.
5. Set temperature to 300°F and AirFry for 15 minutes. Crumble is done when the filling is bubbling and the topping is evenly browned.
6. Remove and allow to cool slightly prior to serving.

Nutritional information per serving:

*Calories 357 (29% from fat) • carb. 63g • pro. 3g • fat 12g
sat. fat 7g • chol. 30mg • sod. 191mg • calc. 7mg • fiber 3g*

Cinnamon Apples

Either for snack or a guilt-free dessert, these apples are delicious anytime.

Makes 2 servings

- 1 medium apple**
- ¼ **teaspoon ground cinnamon**

1. Peel and core apple. Cut into thin wedges, about 16 total. Toss apple slices well with cinnamon to thoroughly coat.
2. Place the AirFryer Basket onto the Baking/Drip Pan. Add the apple slices in a single layer. AirFry in the upper position with the temperature set to 350°F for 15 minutes, until apples are slightly softened and fragrant.

Nutritional information per serving:

*Calories 39 (2% from fat) • carb. 10g • pro. 0g • fat 0g
sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 0mg • calc. 6mg • fiber 1g*

Chocolate Lava Cake

This was made popular in the 1980s and has been a hit ever since. The Cuisinart® AirFryer makes it a breeze to bake.

Makes 4 servings

- 8 tablespoons (1 stick) unsalted butter**
- 6 ounces semisweet chocolate, chopped**
- 2 large eggs**
- 2 large egg yolks**
- ½ teaspoon pure vanilla extract**
- ¼ cup granulated sugar**
- ½ teaspoon espresso powder**
- ¼ teaspoon kosher salt**
- 2 tablespoons unbleached, all-purpose flour**
- Unsalted butter, softened for ramekins**
- Chocolate powder, for dusting**

1. Put the butter and chocolate into the top of a double boiler set over medium heat (or a heatproof bowl set atop a pot of simmering, not boiling, water). While stirring, keep over heat until chocolate and butter have almost completely melted. Remove from heat and cool slightly.
2. While chocolate and butter are melting, put the eggs, yolks, vanilla extract and sugar in a mixing bowl. Whisk until well combined. Add the chocolate-butter mixture and then the remaining ingredients. Whisk until smooth.
3. Butter four 5-ounce ramekins and dust with cocoa powder. Tap ramekins to remove any excess.
4. Divide the batter among the four ramekins. Tap on counter a few times to remove air bubbles. Put onto the Baking/Drip Pan and place in the lower position. Set the temperature to 350°F for 15 minutes, and AirFry until edges are really dry and the

center is slightly jiggly. Allow to rest for 2 to 5 minutes in the oven before inverting onto plate.

Nutritional information per serving:

*Calories 689 (50% from fat) • carb. 50g • pro. 7g • fat 39g • sat. fat 23g
chol. 245mg • sod. 192mg • calc. 45mg • fiber 3g*

S'mores

No campfire needed with these s'mores.

Makes 4 servings

- 8 graham cracker sheets, broken into two-cracker squares**
- 8 squares milk chocolate (about 2 ounces)**
- 8 standard marshmallows**

1. Place the AirFryer Basket onto the Baking/Drip Pan. Put 8 graham cracker squares on the basket. Place a chocolate square in the center of each cracker, and top each with a marshmallow.
2. Put the basket in the upper position. Set to 350°F for 5 minutes. AirFry until the marshmallows are lightly toasted (start checking at 4 minutes).
3. Carefully remove from the AirFryer and transfer to a plate. Top each with remaining crackers.

Nutritional information per serving:

*Calories 479 (25% from fat) • carb. 87g • pro. 7g • fat 14g • sat. fat 6g
chol. 0mg • sod. 317mg • calc. 54mg • fiber 2g*

Dessert Wontons Two Ways

Get everyone involved in creating their own wonton at your next party – sure to make a sweet memory!

Makes 24 wontons

Chocolate-Peanut Butter-Banana:

- ¼ cup heavy cream**
- 4 ounces good quality semisweet chocolate, finely chopped**
- ½ cup creamy natural peanut butter**
- 24 ½-inch thick slices of banana, about 2 ripe bananas**

Strawberry-Nutella® Filling:

- 1 cup sliced strawberries**
- 2 teaspoons granulated sugar**
- 1 cup Nutella®, or alternative chocolate-hazelnut spread**
- 1 large egg**
- 24 square wonton wrappers**
- Nonstick cooking spray**
- Confectioners' sugar for dusting**

1. For the chocolate-peanut butter-banana filling, start out by heating heavy cream over medium-low heat until steaming. Remove from heat, add chocolate and let stand for about 3 minutes. Using a heatproof spatula or whisk, stir until smooth and shiny. Allow to cool slightly.
2. Meanwhile, in a small bowl, mix the egg with 1 tablespoon of water. Lay out wonton wrappers, starting with 12 (keep the remaining 12 covered with a damp towel). Working quickly, put one slice of banana into the center of each wrapper, topped with 1 teaspoon of peanut butter and 1 teaspoon of chocolate ganache. Use your finger to paint the edges of each wrapper with the egg wash. Shape each wonton by pinching the

opposing corners of each square together. Repeat with the remaining 12 wrappers.

3. If using the Strawberry-Nutella® filling, mix cut strawberries with 2 teaspoons of sugar and allow to macerate for 5 to 10 minutes. Fill the center of each wonton with 2 teaspoons of Nutella® and top with 2 strawberry slices. Follow the same egg wash and shaping procedure from step 2 above.
4. Place the AirFryer Basket onto the Baking/Drip Pan. Spray with nonstick cooking spray. Arrange wontons in the basket. Lightly spray with oil. AirFry in the upper position with the temperature set to 350°F for 8 to 10 minutes until golden brown.
5. Remove wontons from basket. Serve warm, dusted with powdered sugar.

Nutritional information per Chocolate-Peanut Butter-Banana wonton:

*Calories 91 (47% from fat) • carb. 11g • pro. 3g • fat 5g • sat. fat 2g
chol. 5mg • sod. 51mg • calc. 6mg • fiber 1g*

Nutritional information per Strawberry-Nutella wonton:

*Calories 57 (34% from fat) • carb. 8g • pro. 1g • fat 2g • sat. fat 1g
chol. 2mg • sod. 49mg • calc. 10mg • fiber 0g*

Cuisinart®

MANUAL DE INSTRUCCIONES Y LIBRO DE RECETAS



Horno freidor Cuisinart® AirFryer

AFR-25

ÍNDICE

Medidas de seguridad importantes	2
Uso de extensiones	3
Piezas y características	4
Antes del primer uso	5
Instrucciones de operación	5
Cómo freír con aire	5
Guía para freír con aire	6
Más formas de cocinar	7
Limpieza y mantenimiento	7
Resolución de problemas	8
Garantía	9
Recetas	10

MEDIDAS DE SEGURIDAD IMPORTANTES

Al usar aparatos eléctricos, especialmente en presencia de niños, siempre debe tomar precauciones básicas de seguridad, entre ellas las siguientes:

1. **Lea todas las instrucciones.**
2. **DESENCHUFE EL APARATO CUANDO NO ESTÁ EN USO Y ANTES DE LIMPIARLO. Permita que se enfríe antes de limpiarlo, manipularlo o instalar/sacar piezas.**
3. No toque las superficies calientes; utilice los mangos/asas y los botones/perillas.
4. Para reducir el riesgo de descarga eléctrica, no sumerja ninguna parte del aparato en agua ni en ningún otro líquido. Véase las instrucciones de limpieza.

5. Este aparato no debe ser usado por o cerca de niños o personas con ciertas discapacidades.
6. No utilice este aparato si el cable o el enchufe están dañados, después de un mal funcionamiento, después de que se haya caído o si está dañado; regréselo a un centro de servicio autorizado o al lugar donde lo compró para su revisión, reparación o ajuste.
7. El uso de accesorios/aditamentos no recomendados por Cuisinart puede provocar heridas.
8. No lo utilice en exteriores.
9. No permita que el cable cuelgue del borde de la encimera o de la mesa, donde niños o animales lo puedan jalar o tropezar, ni que tenga contacto con superficies calientes.
10. No coloque el aparato sobre o cerca de un quemador a gas o de una hornilla eléctrica caliente, ni en un horno caliente.
11. No utilice el aparato para ningún fin que no sea el indicado.
12. Tenga sumo cuidado al usar fuentes que no sean de metal o vidrio dentro del horno freidor.
13. Tenga sumo cuidado al sacar los accesorios del horno o tirar la grasa caliente.
14. **Siempre desenchufe el aparato cuando no lo está usando.** Guarde solamente los accesorios recomendados por el fabricante dentro del horno.
15. No ponga papel, cartón, plástico o materiales similares en el horno.
16. No cubra ninguna parte del horno con papel de aluminio; esto puede provocar un recalentamiento.
17. No meta alimentos muy grandes, bandejas de aluminio ni utensilios de metal al horno; esto podría provocar un incendio o una descarga eléctrica.
18. Puede ocurrir un incendio si el aparato está cubierto, toca, o se encuentra cerca de materiales inflamables, tales como cortinas, colgaduras o paredes. No coloque ningún artículo sobre el aparato mientras está encendido o caliente. No coloque ningún artículo sobre el aparato mientras está encendido o caliente. No haga funcionar el aparato debajo de un armario/gabinete.

-
19. No use estropajos metálicos para limpiar el aparato; partículas de metal podrían depositarse en sus componentes eléctricos, presentando un riesgo de descarga eléctrica.
 20. No intente desalojar alimentos atascados mientras el aparato está enchufado.
 21. **Advertencia:** para evitar los riesgos de incendio, nunca descuide/ deje el aparato sin vigilancia mientras está funcionando.
 22. Utilice las temperaturas recomendadas para freír con aire.
 23. No apoye utensilios de cocina o fuentes contra la puerta de vidrio.
 24. Ponga el temporizador en la posición “OFF” para apagar el horno.
 25. No haga funcionar el aparato debajo o dentro de un armario/ gabinete. Siempre desenchufe el aparato antes de guardarlo en un armario/gabinete. Dejar el aparato enchufado representa un riesgo de incendio, especialmente si este toca las paredes o la puerta del armario/gabinete cuando cierra.
 26. Tenga sumo cuidado al mover un aparato que contenga aceite u otro líquido caliente.
 27. Siempre ponga la perilla del temporizador en “OFF” antes de desenchufar el aparato.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

Por favor, lea y conserve estas instrucciones en un lugar seguro. Estas instrucciones le ayudarán a sacar el máximo provecho de su horno freidor Cuisinart® AirFryer y siempre obtener resultados consistentes y profesionales.

USO DE EXTENSIONES

El cable provisto con este aparato es corto, para reducir el peligro de que alguien se enganche o tropiece con un cable más largo.

Se podrá usar una extensión eléctrica, siempre que sea prudente.

La clasificación nominal de la extensión debe ser por lo menos igual a la del aparato. El cable más largo o la extensión deben ser acomodados de tal manera que no cuelguen de la encimera/ mesa, donde pueden ser jalados por niños o causar tropiezos.

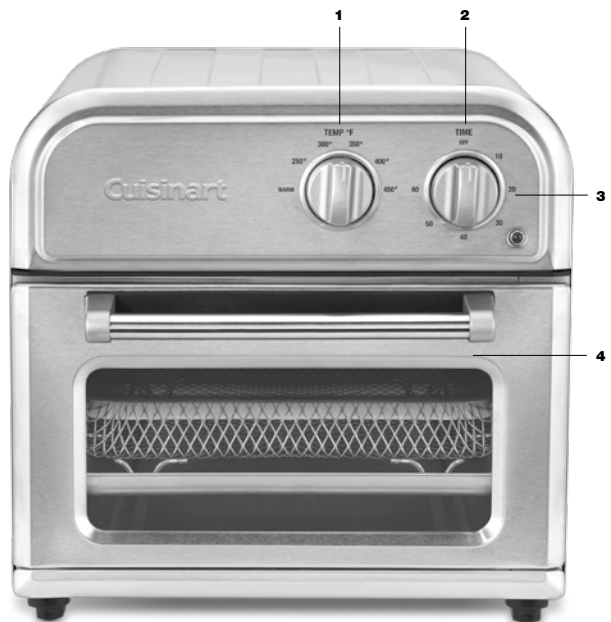
AVISO

El cable de este aparato está dotado de un enchufe polarizado (una pata es más ancha que la otra). Como medida de seguridad, se podrá enchufar de una sola manera en la toma de corriente polarizada. Si no entra en la toma de corriente, inviértalo. Si aun así no entra completamente, comuníquese con un electricista. No intente ir en contra de esta función de seguridad.

PARA USO DOMÉSTICO SOLAMENTE

NO APROBADO PARA USO COMERCIAL

PIEZAS Y CARACTERÍSTICAS



- 1. Perilla de ajuste de la temperatura**
Gírela para fijar la temperatura al nivel deseado, desde “WARM” (mantener caliente) hasta 450 °F (230 °C).
- 2. Perilla de ajuste del tiempo/Temporizador**
Gírela para fijar el tiempo de cocción, hasta 60 minutos. El temporizador mecánico apaga automáticamente el horno al final del tiempo.
- 3. Luz de encendido**
El indicador luminoso permanece encendido durante el funcionamiento.
- 4. Ventanilla**
Permite observar fácilmente el progreso de la cocción.
- 5. Cesta para freír con aire**
Especialmente diseñada para optimizar la fritura con aire. Siempre colóquela en la bandeja para hornear/bandeja de goteo.
- 6. Bandeja para hornear/bandeja de goteo**
Para su comodidad, una bandeja para hornear/bandeja de goteo está incluida. Úsela con la cesta para freír con aire. Úsela sola para hornear, dorar/gratinar o asar (véase la sección “Más formas de cocinar” en la página 7).



ANTES DEL PRIMER USO

1. Coloque el aparato sobre una superficie llana y estable.
2. Deje un espacio libre de 2 a 4 pulgadas (5 a 10 cm) alrededor del aparato para permitir que el aire circule libremente alrededor de este. No lo coloque sobre una superficie sensible al calor.

NOTA: NO GUARDE NINGÚN OBJETO ENCIMA DEL HORNO. SI LO HACE, QUÍTELOS ANTES DE ENCENDER EL HORNO. EL EXTERIOR DEL APARATO SE PONE MUY CALIENTE DURANTE EL USO; MANTÉNGALO FUERA DEL ALCANCE DE LOS NIÑOS.

3. Chequee que no hay nada en el horno.
4. Enchufe el cable en una toma de corriente.

INSTRUCCIONES DE OPERACIÓN

Siga estos pasos sencillos:

1. Coloque la cesta para freír con aire en la bandeja para hornear/bandeja de goteo, y colóquelos en la posición deseada.
 - Posición inferior: la bandeja para hornear/bandeja de goteo y la cesta para freír con aire se colocan directamente en el fondo del horno.
 - Posición superior: la bandeja para hornear/bandeja de goteo se desliza sobre las repisas en cada lado del interior del horno.
2. Ponga la perilla de control de temperatura en la posición deseada, desde "WARM" (mantener caliente) hasta 450 °F (230 °C).
3. Gire la perilla de control de tiempo para elegir el tiempo de cocción deseado (hasta 60 minutos).
4. El indicador luminoso rojo se encenderá, lo que indica que el proceso de cocción ha empezado.
5. Al final del tiempo (la perilla de tiempo estará en "OFF"), la unidad emitirá un pitido.

CÓMO FREÍR CON AIRE

Freír los alimentos con aire es una alternativa saludable a freírlos con aceite. Un ventilador de alta velocidad y un elemento calefactor superior hacen circular el aire para preparar una variedad de alimentos que son deliciosos y más saludables que los alimentos fritos tradicionales.

- Muchos alimentos pueden ser fritos de esta manera, usando muy poco aceite, y en algunos casos, sin aceite. Los alimentos fritos con aire son más livianos y menos aceitosos que los alimentos fritos en aceite.
- Freír con aire no requiere aceite, pero rociar los alimentos con un poco de aceite ayuda a que sean más dorados y crujientes. Utilice un rociador o spray de aceite de oliva para mantenerlo extraligero, o vierta un poquito de aceite en un tazón, agregue los alimentos y revuelva.
- La mayoría de los aceites pueden usarse para freír con aire. Sin embargo, el aceite de oliva da un sabor más rico a los alimentos. Para un sabor más suave, recomendamos usar aceite vegetal, aceite de colza o aceite de semilla de uva.
- Una variedad de coberturas pueden ser usadas para rebozar los alimentos antes de freírlos con aire, p. ej., pan rallado, pan rallado sazonado, pan rallado japonés "panko", hojuelas de maíz picadas, chips de papa picadas, galletas Graham molidas, etc. Algunas harinas (incluyendo las mezclas sin gluten) y otros alimentos secos, tales como la harina de maíz, también funcionan.
- Muchos alimentos no requieren voltearse durante la cocción, pero los artículos más grandes, tales como las chuletas de pollo, deben voltearse a la mitad del ciclo de cocción para conseguir resultados uniformes.

GUÍA PARA FREÍR CON AIRE

La tabla a continuación indica el tiempo, la temperatura de cocción y las porciones recomendados para varios tipos de alimentos que pueden freírse con aire en el horno freidor Cuisinart®. Si desea freír con aire más alimentos que lo recomendado en la tabla, revuelva o voltee ocasionalmente los alimentos para conseguir resultados uniformes y crujientes. Cantidades más pequeñas de alimentos requerirán menos tiempo. Para resultados óptimos, chequee regularmente el grado de cocción por la ventanilla.

NOTA: siempre use la cesta para freír, colocada en la bandeja para hornear/bandeja de goteo, para freír con aire. Recomendamos usar la posición superior para freír la mayoría de los alimentos a continuación. Excepción: use la posición inferior para el tocino y para hacer papas fritas.

ALIMENTO	CANTIDAD RECOMENDADA	TEMPERATURA	TIEMPO
Tocino	8 lonchas	400°F	8 a 10 minutos
Alitas de pollo	1½ a 2 libras (680 a 910 g), aprox. 24 alitas CANTIDAD MÁXIMA: 2½ libras (1.15 kg)	400°F	20 a 25 minutos
Aperitivos congelados (p. ej., camarones rebozados, palitos de Mozzarella, etc.)	1 a 1½ libras (455 a 680 g), aprox. 28 palitos de Mozzarella	450°F	5 a 10 minutos
“Nuggets” de pollo congelados	1 a 1½ libras (455 a 680 g), aprox. 28 a 42 “nuggets” de pollo congelados	400°F	10 a 15 minutos
Palitos de pescado congelados	1 a 1½ libras (455 a 680 g), aproximadamente 16 a 24 palitos de pescado congelados	400°F	8 a 10 minutos
Papas fritas congeladas	1 a 1½ libras (455 a 680 g) CANTIDAD MÁXIMA: 2 libras (910 g)	450°F	15 a 25 minutos
Papas fritas gruesas congeladas	1 a 1½ libras (455 a 680 g) CANTIDAD MÁXIMA: 2 libras (910 g)	450°F	15 a 25 minutos
Papas fritas frescas	1 a 1½ libras (455 a 680 g); aprox. 2 a 3 papas medianas cortadas en palitos de 4 x ¼ pulgadas (10 x 0.5 cm)	400°F	20 a 25 minutos
Papas fritas gruesas frescas	1 a 1½ libras (455 a 680 g); aprox. 2 a 3 papas medianas cortadas a lo largo en ocho pedazos	400°F	20 a 25 minutos
Camarones	1 libra (455 g), aproximadamente 16 camarones extragrandes	350°F	5 a 10 minutos
Chips/Totopos de maíz	6 tortillas de 5 pulgadas (12.5 cm), cortadas en cuartos	400°F	5 a 6 minutos (revolver a la mitad del tiempo)

NOTA: freír con aire no requiere aceite, pero rociar los alimentos con un poco de aceite ayuda a que sean más dorados y crujientes. Utilice un rociador o spray de aceite de oliva para mantenerlo extraligero, o vierta un poquito de aceite en un tazón, agregue los alimentos y revuelva.

MÁS FORMAS DE COCINAR

El horno freidor Cuisinart® AirFryer también puede usarse para hornear, dorar/gratinar, asar y más. Para usar estas funciones, simplemente ajuste la temperatura y el tiempo al nivel deseado. Siga los consejos y las recomendaciones acerca de la temperatura y del tiempo a continuación.

- Al usar el horno freidor Cuisinart® AirFryer, puede que tenga que reducir el tiempo de cocción ya que el ventilador de convección hace que los alimentos se cocinan más rápidamente. Empiece a chequear si los alimentos están cocinados 5 a 10 minutos antes del final del tiempo recomendado.
- Para hornear, recomendamos:
 - Colocar la bandeja de hornear/bandeja de goteo directamente en el fondo del horno
 - Hornear usando una temperatura de 25 °F (15 °C) a 50 °F (30 °C) más baja que la temperatura indicada en la receta.
- El horno freidor Cuisinart® AirFryer también puede usarse para asar res, pollo, cerdo, pescado y más. Incluso puede usarse para dorar/gratinar cazuelas y platos gratinados. Para resultados óptimos:
 - Fije la temperatura en el nivel más alto (450 °F)
 - Coloque la bandeja para hornear/bandeja de goteo (con o sin la cesta para freír con aire) en la posición superior.
- Para asar vegetales y cortes de carne:
 - Fije la temperatura en 400 °F (205 °C)

– Coloque la bandeja para hornear/bandeja de goteo en la posición deseada, dependiendo del tamaño de los alimentos.

- Para tostar en el horno freidor Cuisinart® AirFryer, cerciórese de voltear los alimentos a la mitad del ciclo para lograr un tostado uniforme en ambos lados del artículo ya que la unidad solo tiene elementos calentadores superiores. Coloque el pan en la bandeja para hornear/bandeja de goteo, en la posición superior. Fije la temperatura en 450°F (230 °C) y tueste aprox. 2 a 3 minutos por lado para tostado medio.
- El horno freidor Cuisinart® AirFryer tostará los panecillos (“bagels”) solamente de un lado. Si desea que ambos lados de los panecillos (“bagels”) estén tostados, deberá voltearlos a la mitad del tiempo.

Consulte las recetas al final del manual de instrucciones para más sugerencias sobre qué cocinar en el horno freidor y las temperaturas y tiempos de cocción sugeridos.

Importante: todas nuestras recetas han sido probadas en nuestra cocina y han sido especialmente desarrolladas para cocinarse en el horno freidor Cuisinart® AirFryer.

LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO

- Siempre desenchufe el aparato y permita que se enfríe completamente antes de limpiarlo.
- No utilice limpiadores abrasivos; esto podría dañar el acabado. Simplemente limpie el cuerpo del aparato con un paño ligeramente humedecido y séquelo bien. Si desea usar un limpiador, aplique este directamente sobre el paño; no sobre el horno.
- Para limpiar el interior del horno, utilice una esponja ligeramente humedecida con agua jabonosa o spray limpiador. Elimine los residuos de limpiador con un paño limpio humedecido. Nunca utilice productos químicos fuertes o abrasivos; esto podría dañar la superficie del horno. Nunca use estropajos metálicos (p. ej., lana de acero) para limpiar el

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

TEMA	PROBLEMA	RESPUESTA/SOLUCIÓN
Energía	La unidad no se enciende.	Cerciórese de que la toma de corriente a la cual está enchufado el aparato está funcionando.
		Cerciórese de que la puerta de la unidad está bien cerrada.
		Llame a nuestro servicio de atención al cliente al 1-800-726-0190.
Cocción	Los alimentos fritos no son crujientes o no se fríen uniformemente.	Algunos alimentos requieren más aceite que otros. Si los alimentos no están lo suficientemente crujientes, use más aceite para freírlos. Nota: puede cepillar, verter o rociar el aceite.
		Cerciórese de distribuir los alimentos uniformemente en la cesta, en una capa y sin superponerlos. De ser necesario, revuelva o voltee los alimentos a la mitad de la cocción.
		Cocine los alimentos por un tiempo adicional, chequeándolos regularmente hasta que estén dorados.
	Los alimentos están poco cocidos.	Si coloca demasiados alimentos en la cesta, puede que no se cocinen bien dentro del tiempo sugerido. Trate de cocinar cantidades más pequeñas de alimentos a la vez, en una sola capa en lugar de apilar los alimentos uno encima del otro.
		Si la temperatura está muy baja, puede que los alimentos no se cocinen completamente. Ajuste la temperatura al nivel requerido, por lo general 400 °F (205 °C) a 450 °F (230 °F) para freír con aire.
	Condensación/vapor sale de la unidad.	Puede que esté horneando alimentos grasos y aceite gotea en la bandeja, produciendo vapor, o puede estar preparando alimentos con un alto contenido de humedad y el agua se evapora, causando condensación. Esto es normal y no afectará el resultado final. Puede empañar los lados y las esquinas de la ventanilla.
Puede haber residuos de aceite en la bandeja para hornear, la cesta o el fondo de la unidad. Cerciórese de limpiar cuidadosamente la bandeja para hornear y la unidad después de cada uso.		
Limpieza	¿Cómo quitar los residuos de alimentos difíciles de eliminar de los accesorios?	Para eliminar grasa quemada, remoje el accesorio en agua jabonosa caliente o use un limpiador no abrasivo. Recomendamos lavar los accesorios a mano en agua jabonosa caliente, usando un estropajo o un cepillo de nailon, y enjuagarlos bien. Los accesorios no son aptos para lavavajillas.

- Cuando se cocinan muchos alimentos a la vez, se recomienda revolver los alimentos a la mitad del tiempo de cocción, para que se cocinen y se doren uniformemente.
- Los alimentos se cocinarán de manera más uniforme si son del mismo tamaño.
- Para una limpieza fácil, siempre coloque la cesta para freír con aire en la bandeja para hornear/bandeja de goteo.
- Al freír con aire alimentos grasos (p. ej., tocino), la grasa se escurre en la bandeja para hornear/bandeja de goteo. Como precaución, permita que la grasa caliente se enfríe en la unidad antes de retirar la bandeja para hornear/bandeja de goteo.
- Tenga en cuenta que algunos alimentos liberan agua mientras se cocinan.

Cuando cocina altas cantidades de alimentos por un tiempo prolongado, puede que aquella agua produzca condensación, la cual puede dejar la encimera ligeramente húmeda.

GARANTÍA

GARANTÍA LIMITADA DE TRES AÑOS (VÁLIDA EN LOS EE.UU. Y EN CANADÁ SOLAMENTE)

Esta garantía es para los consumidores solamente. Usted es un consumidor si posee un aparato Cuisinart® que fue comprado en una tienda, para uso personal, familiar o casero. A excepción de los estados donde la ley lo permita, esta garantía no es para los detallistas, los demás comerciantes ni los dueños. Cuisinart garantiza este aparato contra todo defecto de materiales o fabricación durante 3 años después de la fecha de compra original, siempre que el aparato haya sido utilizado para uso doméstico y según las instrucciones.

Le aconsejamos que llene el formulario de registro disponible en www.cuisinart.com a fin de facilitar la verificación de la fecha de compra original. Sin embargo, no es necesario registrar el producto para recibir servicio bajo esta garantía. En ausencia del recibo de compra, el período de garantía será calculado a partir de la fecha de fabricación.

RESIDENTES DE CALIFORNIA SOLAMENTE

La ley del estado de California ofrece dos opciones bajo el período de garantía. Los residentes del estado de California pueden (A) regresar el producto defectuoso a la tienda donde lo compraron o (B) a otra tienda que venda productos Cuisinart® de este tipo. La tienda, a su opción, reparará el producto, referirá al consumidor a un centro de servicio independiente, cambiará el producto o reembolsará al consumidor el precio original del producto, menos la cantidad imputable al uso del producto por el consumidor hasta que este se dañe. Si estas dos opciones no satisfacen al consumidor, podrá llevar el aparato a un centro de servicio independiente, siempre que se pueda ajustar o reparar el aparato de manera económica. Cuisinart será responsable por los gastos de servicio, reparación, reemplazo o reembolso de los productos defectuosos durante el período de garantía. Los residentes de California también pueden, si lo desean, mandar el producto defectuoso directamente a Cuisinart para que lo reparen o lo cambien. Para esto, se debe llamar a nuestro servicio posventa al 1-800-726-0190. Cuisinart será responsable por los gastos de reparación, reemplazo, manejo y envío de los productos defectuosos durante el período de garantía.

ANTES DE HACER REPARAR SU APARATO

Si este aparato presenta algún defecto de materiales o fabricación durante el período de garantía, lo repararemos o reemplazaremos (a nuestra opción). Para obtener servicio bajo esta garantía, llame a nuestra línea directa gratuita al 1-800-726-0190 o regrese el aparato defectuoso a: Cuisinart, 7475 North Glen Harbor Blvd. Glendale, AZ 85307. Regrese el producto defectuoso, junto con su recibo de compra y un cheque o giro postal de US\$10.00 para cubrir los gastos de manejo y envío. Los residentes de California solo necesitan dar una prueba de compra y deben llamar al 1-800-726-0190 para recibir instrucciones de envío. Recuerde incluir su nombre, dirección y teléfono, la descripción del problema, así como cualquier información pertinente. Por favor incluya un cheque o giro postal a nombre de Cuisinart. **NOTA:** para mayor

seguridad, le aconsejamos que mande su paquete por un método de entrega con seguro y seguimiento. Cuisinart no será responsable por los daños ocurridos durante el transporte o por los paquetes enviados a una dirección equivocada. Los productos perdidos o dañados durante el envío no serán cubiertos bajo esta garantía.

Este aparato satisface las más altas exigencias de fabricación y ha sido diseñado para uso con accesorios y piezas de repuesto autorizados solamente. Esta garantía excluye expresamente los daños causados por accesorios, piezas o reparaciones no autorizados por Cuisinart. Esta garantía no cubre el uso institucional o comercial del producto, y no es válida en caso de daños causados por mal uso, negligencia o accidente. Esta garantía excluye expresamente todos los daños incidentales o consecuentes. Algunos Estados no permiten la exclusión o limitación de daños incidentales o consecuentes, de modo que las limitaciones mencionadas pueden no regir para usted. Esta garantía le otorga derechos legales específicos y usted puede tener otros derechos que varían de un Estado a otro.

Importante: si debe llevar el producto defectuoso a un centro de servicio no autorizado, por favor informe al personal del centro de servicio que deben llamar al servicio posventa de Cuisinart al 1-800-726-0190 a fin de diagnosticar el problema correctamente, usar las piezas correctas para repararlo y asegurarse de que el producto aún está bajo garantía.

RECETAS

Estas recetas, que le harán agua la boca, son solo unos ejemplos de lo que este aparato puede hacer.

APERITIVOS Y BOCADITOS

Tortillitas de huevo de primavera al horno	11
Garbanzos crujientes	11
Chips de tubérculos con romero y sal marina.	11
Flor de cebolla frita	12
Pepinillos “fritos”	13

Chips de col rizada	13
-------------------------------	----

PLATOS PRINCIPALES

Tacos de pescado	14
Camarones al coco	14
Alitas de pollo, de dos maneras con 3 salsas.	15
Tiritas de pollo	17
Mini “Shepherd’s pie” (empanadas del pastor).	17
Albóndigas de cordero con salsa para mojar de yogur-Tahini . . .	18
Pizza Margarita.	19
Sándwiches de queso a la parrilla gourmet	20

ACOMPAÑAMIENTOS

Arroz frito dulce y salado con tocino confitado.	21
Tocino confitado	22
Coles de Bruselas “fritas”	22
“Tots” (mini croquetas) de camote	23
Papas fritas	23
Batatas fritas con mayonesa de chipotle	24
“Tacitas” de macarrones con queso y pimentones.	24

POSTRES

“Crumble” de arándanos azules	25
Manzanas al horno con canela	26
Torta de lava de chocolate	26
“S’mores”	27
Wantanes dulces de dos maneras.	27

Tortillitas de huevo de primavera al horno

Este plato sofisticado impresionará a sus invitados durante el desayuno-almuerzo.

Rinde 6 porciones individuales

- 6 lonchas de jamón de Parma (Prosciutto)**
- 2 a 3 puntas de espárrago, cortadas longitudinalmente en lazos delgados usando un pelador de vegetales o una mandolina**
- 5 huevos grandes**
- ¼ taza (60 ml) de crema líquida “half-and-half” (mitad leche/mitad crema)**
- ¼ cucharadita de sal kosher**
Pimienta negra recién molida (al gusto)
- 2 cucharada de eneldo fresco finamente picado**
- ¼ taza (30 g) de quesos de cabra desmenuzados**

1. Engrasar ligeramente un molde para 6 “muffins” con aceite. Colocar una loncha de jamón en cada moldecito, cubriendo el fondo y los lados de cada molde y dejando un poco de jamón saliente. Cerciorarse de no dejar grietas. Llenar cada moldecito con lazos de espárrago.
2. Poner los huevos, la crema líquida, la sal y la pimienta en un tazón; batir. Agregar el eneldo y el queso de cabra.
3. Llenar cada moldecito hasta los 2/3 con la mezcla de huevo.
4. Colocar el molde directamente en el fondo del horno. Freír con aire en 350 °F (180 °C) por 8 a 10 minutos, hasta que el huevo esté cuajado. Pasar un cuchillo alrededor de cada moldecito para desmoldar. Servir tibio.

Información nutricional por porción:

*Calorías 116 (62 % de grasa) • Carbohidratos 1.5 g • Proteínas 10 g
Grasa 8 g • Grasa saturada 3.3 g • Colesterol 172 mg • Sodio 432 mg
Calcio 32 mg • Fibra 0 g*

Garbanzos crujientes

¡Convierta una lata de garbanzos en un sabroso tentempié crujiente en minutos!

- 1 lata de 15.5 onzas (440 g) de garbanzos, escurridos y secados**
- Aceite de oliva para rociar**
- ¼ cucharadita de sal kosher**
- ¼ cucharadita de comino en polvo**
- 1 pizca de pimienta negra recién molida**

1. Colocar la cesta para freír con aire en la bandeja para hornear/bandeja de goteo. Colocar los garbanzos en la cesta y rociar generosamente con aceite. Sazonar con sal, comino y pimienta.
2. Freír con aire en 350 °F (180 °C) por 15 minutos, hasta que los garbanzos estén fragantes y ligeramente dorados. Servir inmediatamente.

Información nutricional por porción de ¼ de taza:

*Calorías 75 (13 % de grasa) • Carbohidratos 14 g • Proteínas 3 g • Grasa 1 g
Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 275 mg • Calcio 20 mg
Fibra 3 g*

Chips de tubérculos con romero y sal marina

¡Valen el esfuerzo, y son mejores que los chips comprados!

Rinde 4 a 6 porciones

- 1½ libras (680 g) de tubérculos (remolachas, chirivías, papas, camotes/batatas/ñames)**
- 1 cucharada de aceite de oliva para cepillar**
- 2 cucharaditas de romero fresco finamente picado**
- 2 cucharaditas de hojuelas de sal marina**

1. Colocar la cesta para freír con aire en la bandeja para hornear/ bandeja de goteo. Reservar.
2. Usando una mandolina, cortar los vegetales en rodajas de ¼ de pulgada (5 mm). Secarlos con papel absorbente. Disponer cuantas más rodajas pueda en la cesta para freír, evitando que se superpongan. Cepillar ambos lados de las rodajas con aceite de oliva y rociar con romero y sal.
3. Meter al horno, en la posición inferior. Freír con aire en 250 °F (120 °C) hasta que estén crujientes. Las remolachas demorarán de 30 a 35 minutos; las chirivías de 20 a 25 minutos; las papas y los camotes de 15 a 20 minutos. Para resultados óptimos, voltear a la mitad del tiempo.
4. Servir inmediatamente.

Nota: freír los chips con aire usando una temperatura más baja logra resultados crujientes irresistibles. Sin embargo, si no tiene mucho tiempo, puede colocarlos en la posición superior y freírlos con aire en 400 °F (205 °C) por 8 a 10 minutos.

Información nutricional por porción (basada en 6 porciones):

*Calorías 103 (19 % de grasa) • Carbohidratos 19 g • Proteínas 2 g • Grasa 2 g
Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 805 mg • Calcio 33 mg
Fibra 2 g*

Flor de cebolla frita

¿Quién hubiera pensado que este popular aperitivo de restaurante fuese tan fácil de preparar? Servir con mayonesa de chipotle (página 24).

Rinde 2 a 3 porciones (1 flor de cebolla)

- ½ **taza (60 g) de harina común**
- 1 huevo grande, ligeramente batido**
- 2 cucharadas (30 g) de suero de leche (“buttermilk”)**
- ½ **taza (60 g) de pan rallado japonés “panko”**

- ½ **cucharadita de ajo en polvo**
- ¼ **cucharadita de sal kosher**
- 1 pizca de pimienta negra recién molida**
- 1 pizca de pimienta de Cayena**
- 1 cebolla dulce grande, pelada**
- Aceite de oliva para rociar**
- Spray vegetal**

1. Colocar la cesta para freír con aire en la bandeja para hornear/ bandeja de goteo. Reservar.
2. Colocar la harina en un tazón grande en el cual quepa la cebolla. Colocar los huevos y el suero de leche en otro tazón y el pan rallado y las especias en un tercer tazón (ambos del mismo tamaño que el primero). Reservar.
3. Cortar la extremidad superior de la cebolla de tal manera que forme una superficie plana. Dejar la raíz intacta. Voltear la cebolla para que la raíz apunte hacia arriba.
4. Sin cortar la raíz, cortar la cebolla en cuatro tajadas, y luego cortar cada tajada a la mitad; repetir hasta conseguir tajadas de ¼ de pulgada (0.5 cm) de grueso.
5. Voltear cuidadosamente la cebolla, teniendo cuidado de no separar las tajadas de la raíz, y abrir/separar las capas de cebolla para que se parezca a una flor.
6. Rebozar la cebolla en la harina y sacudir suavemente el exceso. Luego, meterla en la mezcla de huevo, y cubrirla con pan rallado. Rociar uniformemente la cebolla rebozada con aceite de oliva.
7. Engrasar la cesta para freír con aire con spray vegetal. Colocar la cebolla preparada en la cesta para freír con aire. Meter al horno, en la posición superior. Freír con aire en 400 °F (205 °C) por 10 minutos, hasta que esté crujiente y dorada.

Información nutricional por porción (basada en 3 porciones):

*Calorías 165 (18 % de grasa) • Carbohidratos 28 g • Proteínas 6 g
Grasa 3 g • Grasa saturada 1 g • Colesterol 72 mg • Sodio 234 mg
Calcio 31 mg • Fibra 2 g*

Pepinillos fritos

Sírvalos como aperitivo, con mayonesa de chipotle (página 24).

Rinde 3 a 4 porciones

- ½ **taza (60 g) de harina común**
- 1 huevo grande, bien batido**
- ½ **taza (80 g) de harina de maíz finamente molida**
- ½ **cucharadita de sal kosher**
- ¼ **cucharadita de pimienta de Cayena**
Spray vegetal
- 2 pepinillos kosher con eneldo, en rodajas de ¼ de pulgada (0.5 cm)**
Aceite de oliva para rociar

1. Colocar la harina, el huevo y el pan rallado en tres platos hondos distintos, suficientemente grandes como para poder rebozar los pepinillos. Agregar la sal y la pimienta de canela a la harina de maíz; revolver.
2. Colocar la cesta para freír con aire en la bandeja para hornear/ bandeja de goteo. Engrasar generosamente la cesta con spray vegetal. Reservar.
3. Secar los pepinillos con papel absorbente. Rebozar cada rodaja de pepinillo en la harina y sacudir el exceso. Luego, bañarla en la mezcla de huevo, y finalmente, cubrirla con la mezcla de harina de maíz/pimienta de canela. Rociar ambos lados con aceite de oliva.
4. Meter al horno, en la posición superior. Fijar la temperatura en 400 °F (205 °C) y el tiempo en 10 minutos. Cocinar hasta que estén dorados y crujientes. Dejar enfriar

ligeramente. Servir con mayonesa de chipotle (receta en la página 24) si desea.

*Información nutricional por porción (basada en 4 porciones):
Calorías 139 (18 % de grasa) • Carbohidratos 24 g • Proteínas 4 g • Grasa 3 g
Grasa saturada 1 g • Colesterol 54 mg • Sodio 719 mg • Calcio 5 mg
Fibra 3 g*

Chips de col rizada

Sirva estos chips de col rizada como tentempié ligero o desmenúcelos para usar en ensaladas.

Rinde 4 porciones

- 4 hojas de col rizada, sin los tallos duros**
- Aceite de oliva para rociar**
- ¼ **cucharadita de sal kosher**

1. Colocar la cesta para freír con aire en la bandeja para hornear/ bandeja de goteo. Disponer las hojas de col en la cesta y rociar generosamente con aceite. Meter al horno, en la posición inferior. Freír con aire en 350 °F (180 °C) por aprox. 5 minutos, hasta que la col rizada esté dorada y crujiente.
NOTA: vigilar la cocción, ya que la col rizada suele ponerse crujiente muy rápido.
2. Cuando la col esté lista, retirarla del horno y rociar con sal. Servir inmediatamente.

*Información nutricional por porción:
Calorías 39 (27 % de grasa) • Carbohidratos 7 g • Proteínas 2 g • Grasa 1 g
Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 171 mg • Calcio 58 mg
Fibra 1 g*

Tacos de pescado

Estos tacos de pescado le recordarán a Baja California y a la playa. ¡Y puede comérselos sin sentirse culpable!

Rinde 6 tacos

- 12 onzas (340 g) de bacalao, en tiras de ½ pulgada (1.5 cm)**
- 1 cucharadita de sal kosher**
- ½ lima/limón verde**
- ½ taza (60 g) de harina común**
- 1 huevo grande, ligeramente batido**
- 1 taza (40 g) de pan rallado japonés “panko”**
- Spray vegetal**
- Aceite de oliva para rociar**
- 6 tortillas de maíz**
- Col rallada**
- Cilantro fresco, picado grueso**
- Aguacate**
- Crema o crema agria**
- Pedazos de lima/limón verde**

1. Sazonar el pescado con ½ cucharadita de sal y rociar con un poco de jugo de lima/limón verde.
2. Preparar 3 recipientes para rebozar: uno con harina, otro con huevo, y el tercero con pan rallado y la sal restante. Cubrir cada pedazo de pescado con harina, sacudiendo el exceso. Luego, mojarlo en el huevo, y luego rebozarlo con pan rallado.
3. Colocar la cesta para freír con aire en la bandeja para hornear/bandeja de goteo. Engrasar generosamente la cesta para freír con aire con spray vegetal. Rociar ambos lados del pescado con aceite de oliva y colocarlo en la cesta para freír. Meter al horno, en la posición superior. Freír con aire en 400 °F (205 °F) por 9 minutos. Voltar los pedazos de pescado y cocinar por 3

a 5 minutos adicionales, hasta que estén uniformemente crujientes.

4. Reservar el pescado cocinado y calentar las tortillas por 2 a 3 minutos en 300 °F (150 °C), hasta que estén suaves y flexibles. Servir los tacos, usando 2 pedazos de pescado por taco. Aderezar con col rallada, cilantro, aguacate, crema y lima fresca.

Información nutricional por taco:

*Calorías 149 (6 % de grasa) • Carbohidratos 21 g • Proteínas 13 g
Grasa 1 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 24 mg • Sodio 447 mg
Calcio 55 mg • Fibra 2 g*

Camarones al coco

Sírvalos con una mayonesa con curry para un entremés divertido.

Rinde aprox. 3 a 4 porciones como primer plato

- ½ libra (225 g) de camarones limpios**
- ½ cucharadita de sal kosher**
- ½ taza (60 g) de harina común**
- 1 huevo grande, batido**
- 1 taza (40 g) de pan rallado japonés “panko”**
- ½ taza (40 g) de coco rallado sin azúcar**
- Spray vegetal**
- Aceite de oliva para rociar**

1. Sazonar los camarones con sal.
2. Preparar 3 recipientes para rebozar: uno con harina, otro con huevo, y el tercero con pan rallado y coco.
3. Cubrir cada camarón con harina, sacudiendo el exceso. Luego, mojarlo en el huevo, y luego rebozarlo con la mezcla de pan rallado.

-
- Colocar la cesta para freír con aire en la bandeja para hornear/ bandeja de goteo. Engrasar generosamente la cesta para freír con aire con spray vegetal. Rociar ambos lados de los camarones con aceite de oliva. Sazonar ligeramente otra vez con un poco de sal.

Meter al horno, la posición superior. Freír con aire en 375 °F (190 °C) por aprox. 5 minutos por lado, hasta que estén bien dorados.

- Servir inmediatamente.

Información nutricional por porción (basada en 4 porciones):

*Calorías 294 (56 % de grasa) • Carbohidratos 21 g • Proteínas 12 g
Grasa 19 g • Grasa saturada 16 g • Colesterol 71 mg • Sodio 657 mg
Calcio 39 mg • Fibra 5 g*

Alitas de pollo, de dos maneras con 3 salsas

Freír las alitas de pollo con aire es más saludable que freírlas en aceite. Aquí le proponemos dos versiones, una simple y otra (más crujiente) en rebozado de cerveza, con tres deliciosas salsas.

Rinde aprox. 20 alitas

Spray vegetal

Alitas de pollo en rebozado de cerveza:

2 libras (910 g) de alitas* de pollo

¾ cucharadita de sal kosher

½ taza (60 g) de harina común

½ taza (120 ml) de cerveza "light"

Alitas de pollo simples:

2 libras (910 g) de alitas* de pollo

¾ cucharadita de sal kosher

Muchas alas ya vienen separadas, pero si solo tiene alas enteras, cerciórese de quitar las puntas y separar

las alas en dos partes.

- Colocar la cesta para freír con aire en la bandeja para hornear/ bandeja de goteo y engrasar generosamente con spray vegetal. Reservar.
- Si quiere usar rebozado de cerveza: mezclar la harina y la cerveza en un tazón grande. Agregar las alitas de pollo. Cubrir con la mezcla y sazonar con sal. Colocar las alitas en la cesta.
- Si no quiere usar rebozado de cerveza: colocar las alitas directamente en la cesta. Rociar con sal.
- Meter al horno, en la posición inferior. Freír con aire en 400 °F (205 °C) por 20 a 25 minutos por lado, hasta que estén doradas y crujientes.
- Cuando las alitas estén cocinadas, revolverlas inmediatamente en salsa y agregar la cobertura de su elección, p. ej., mantequilla, ajo, hierbas frescas o especias.

Información nutricional por alita (simple):

*Calorías 94 (39 % de grasa) • Carbohidratos 0 g • Proteínas 14 g • Grasa 4 g
Grasa saturada 1 g • Colesterol 39 mg • Sodio 127 mg • Calcio 7 mg
Fibra 0 g*

Información nutricional por alita (en rebozado de cerveza):

*Calorías 101 (36 % de grasa) • Carbohidratos 1 g • Proteínas 14 g • Grasa 4 g
Grasa saturada 1 g • Colesterol 39 mg • Sodio 127 mg • Calcio 7 mg
Fibra 0 g*

Salsa "Buffalo" para alitas de pollo

Una salsa clásica para alitas de pollo, hecha con aceite de coco en vez de mantequilla.

Rinde aprox. ¼ de taza (60 ml) de salsa, suficiente como para cubrir 20 alitas.

¼ taza (60 ml) de salsa picante

1 cucharada (15 ml) de aceite de coco

1. Poner la salsa picante y el aceite de coco en un tazón grande. Revolver para mezclar.
2. Cuando las alitas estén listas, colocarlas en el tazón y revolver para cubrir uniformemente. Servir inmediatamente.

Información nutricional por porción de salsa "Buffalo"

(basada en 20 porciones):

*Calorías 6 (100 % de grasa) • Carbohidratos 0 g • Proteínas 0 g • Grasa 1 g
Grasa saturada 1 g • Colesterol 0 mg • Sodio 28 mg • Calcio 0 mg • Fibra 0 g*

Salsa de jengibre-sésamo para alitas de pollo

Si le gusta la salsa picante, añada hojuelas de chile a esta sabrosa salsa.

Rinde aprox. $\frac{2}{3}$ de taza (160 ml)

- $\frac{1}{4}$ **taza (60 ml) de aceite de sésamo/ajonjolí**
- 2 cucharadas de salsa de soya**
- 2 cucharadas (30 g) de miel (regular o picante)**
- 1 trozo de 2 x 2 pulgadas (5 x 5 cm) de jengibre fresco, pelado y rallado**
- 3 dientes de ajo, rallados**
- $\frac{1}{4}$ **taza (30 g) de semillas de sésamo/ajonjolí tostadas**
- 2 a 3 cebolletas ("green onions"), finamente rebanadas**

1. Colocar el aceite de ajonjolí/sésamo, la salsa de soya, la miel, el jengibre rallado y el ajo en un tazón grande. Batir para revolver. Agregar las semillas de sésamo/ajonjolí.
2. Cuando las alitas estén listas, colocarlas en el tazón y revolver para cubrir uniformemente. Salpicar con las cebolletas rebanadas.
Servir inmediatamente.

Información nutricional por porción de salsa de jengibre-sésamo

(basada en 20 porciones):

*Calorías 39 (78 % de grasa) • Carbohidratos 2 g • Proteínas 0 g • Grasa 3 g
Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 68 mg • Calcio 4 mg • Fibra 0 g*

Alitas de pollo con cinco especias y salsa para mojar

No omita la salsa con estas alitas crujiente con cinco especias. Cualquier resto de salsa se puede rociar sobre una taza de arroz al vapor.

Suficiente condimento para 20 alitas de pollo. Rinde aprox. $\frac{2}{3}$ de taza (160 ml) de salsa.

- 1 cucharadita de sal kosher**
- 1 cucharadita de polvo de cinco especias**

Salsas para mojar:

- $\frac{1}{4}$ **taza (60 ml) de salsa de pescado**
 - $\frac{1}{4}$ **taza (50 g) de azúcar granulada**
 - 1 diente de ajo, finamente picado**
 - $\frac{1}{2}$ **chile tailandés finamente rebanado (o $\frac{1}{2}$ jalapeño, sin semillas y finamente rebanado)**
 - 1 cucharada de jugo de lima/limón verde fresco**
 - 1 cucharada de cilantro fresco picado**
 - 1 cucharada de menta fresca picada**
 - 1 cucharadas de zanahoria rallada**
 - 2 cucharadas de cebolleta ("green onion") finamente rebanada**
1. Rociar la sal y el polvo de cinco especias sobre las alitas de pollo (simples o con rebozado de cerveza). Cocinar las alitas según las instrucciones en la receta anterior.
 2. Mientras las alitas se están cocinando, preparar la salsa para mojar. Colocar la salsa de pescado, el azúcar, el ajo y el chile

en una cacerola pequeña; calentar a fuego medio-lento. Cocinar hasta que el azúcar esté disuelto. Retirar del fuego y dejar enfriar a temperatura ambiente. Una vez fría, agregar los ingredientes restantes; revolver. Colocar la salsa en un bol para servir y servir al lado de las alitas calientes.

Información nutricional por porción (1 cucharadita de salsa):

*Calorías 39 (78 % de grasa) • Carbohidratos 2 g • Proteínas 0 g • Grasa 3 g
Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 68 mg • Calcio 4 mg • Fibra 0 g*

Tiritas de pollo

Esta versión casera de este plato favorito les encantará a todos los niños, pequeños y grandes.

Rinde aprox. 4 porciones

- ¾ taza (95 g) de harina común**
- 2 huevos grandes, ligeramente batidos**
- 1½ tazas (180 g) de pan rallado japonés “panko”**
- ¾ cucharadita de sal kosher**
- ¾ cucharadita de pimienta negra recién molida**
- 1 libra de pechuga o muslos de pollo deshuesados, en tiras uniformes de 1½ pulgadas (4 cm)**
- Aceite de oliva para rociar**
- Spray vegetal**

1. Colocar la harina, los huevos y el pan rallado en tres platos hondos distintos. Agregar una pizca de sal y de pimienta al pan rallado; revolver para mezclar.
2. Sazonar el pollo por ambos lados con la sal y la pimienta restantes. Cubrir cada pedazo de pollo en harina y sacudir el exceso. Luego, bañar cada pedazo en el huevo, y rebozar uniformemente con pan rallado. Rociar ambos lados con aceite de oliva.

3. Colocar la cesta para freír con aire en la bandeja para hornear/ bandeja de goteo y engrasar generosamente con spray vegetal. Colocar las tiritas de pollo en la cesta. Meter al horno, en la posición superior. Freír con aire en 400 °F (205 °C) por 15 minutos, hasta que el pollo esté uniformemente dorado en ambos lados, volteando los pedazos a la mitad del tiempo.

4. Servir inmediatamente.

Información nutricional por porción (basada en 4 porciones):

*Calorías 191 (22 % de grasa) • Carbohidratos 32 g • Proteínas 5 g • Grasa 5 g
Grasa saturada 1 g • Colesterol 0 mg • Sodio 434 mg • Calcio 1 mg
Fibra 1 g*

Mini “Shepherd’s pies” (empanadas del pastor)

Esta versión miniatura de la receta clásica casi es demasiado adorable para comérsela.

Es una manera perfecta de usar sobras de puré de papas.

Rinde 6 porciones individuales

- 1 fondo de tarta refrigerado (comprado)**
- ½ libra (225 g) de carne magra de res o de cordero, molida**
- 1 zanahoria, en cubitos**
- 1 rama de apio, en cubitos**
- ½ cebolla pequeña, picada**
- 1 diente de ajo, finamente picado**
- 2 a 3 ramitas de tomillo fresco**
- 1 hoja de laurel**
- 1 cucharada de harina común**
- 1 taza (235 ml) de caldo de res**
- 2 a 3 pizcas de salsa Worcestershire**

-
- 1 cucharadita de concentrado/pasta de tomate**
 - Sal kosher y pimienta recién molida, a gusto**
 - ½ taza (70 g) de arvejas congeladas, descongeladas**
 - 1½ tazas (250 g) de puré de papas**
 - Perejil picado para decorar**

1. Desenrollar el fondo de tarta refrigerado y cortar 6 círculos, usando un cortador de galletas redondo de 4 pulgadas (10 cm). Engrasar el molde para “muffins” y colocar un círculo en cada moldecito, comprimiéndolo en el fondo y en los costados del moldecito. Forrar cada moldecito con papel sulfurizado y llenarlos con un puñado de bolas de cerámica para hornear o de frijoles secos. Colocar el molde en la bandeja para hornear/ bandeja de goteo y meter al horno, en la posición inferior. Hornear en 350 °F (180 °C) por 10 a 12 minutos, hasta que las orillas y los fondos estén dorados. Dejar enfriar.
2. Durante este tiempo, colocar la carne molida en un sartén antiadherente mediano y cocinarla a fuego medio-alto por aprox. 5 minutos. Agregar la zanahoria, el apio, la cebolla, el ajo, las ramitas de tomillo y la hoja de laurel y seguir cocinando a fuego medio por aprox. 8 a 10 minutos, hasta que los vegetales estén tiernos. Luego, rociar harina sobre la mezcla y seguir cocinando, revolviendo constantemente, por 1 a 2 minutos. Agregar el caldo, la salsa Worcestershire y el concentrado de tomate. Cocinar a fuego lento, revolviendo frecuentemente, por 5 a 8 minutos, hasta que la mezcla esté espesa y burbujeante. Sacar el romero y la hoja de laurel. Sazonar con sal y pimienta blanca. Agregar las arvejas descongeladas, revolver y reservar.
3. Dividir la mezcla de carne entre los 6 fondos de tarta y cubrir con 4 cucharadas de puré de papa. Meter al horno, en la posición inferior, y hornear en 350 °F (180 °C) por 5 a 8 minutos, hasta que el puré de papas esté dorado y que el relleno esté burbujeante.

4. Con cuidado, desmoldar las “empanadas” de los moldecitos. Decorar con perejil picado. Servir tibio.

Información nutricional por porción:

*Calorías 246 (43 % de grasa) • Carbohidratos 25 g • Proteínas 11 g
Grasa 12 g • Grasa saturada 12 g • Colesterol 36 mg • Sodio 346 mg Calcio
16 mg • Fibra 2 g*

Albóndigas de cordero con salsa para mojar de yogur-Tahini

Los sabores mediterráneos son la estrella de estas albóndigas rápidas y fáciles.

Rinde 15 albóndigas y a1 taza (235 ml) de salsa

Spray vegetal

Albóndigas:

- 1 libra (455 g) de carne de cordero molida**
- 2 dientes de ajo, finamente picados**
- 1 cucharadita de sal kosher**
- ½ cucharadita de orégano fresco**
- ½ cucharadita de comino en polvo**
- ¼ cucharadita de pimienta de Cayena**
- ¼ cucharadita de semillas de cilantro en polvo**
- ¼ cucharadita de pimienta negra recién molida**
- 1 pizca de canela en polvo**
- Aceite de oliva para rociar**

Salsa:

- 1 taza (235 ml) de yogur griego natural (cualquier variedad)**
- 1 cucharada de Tahini (pasta de sésamo)**
- ½ cucharadita de jugo de limón fresco**
- ½ cucharadita de sal kosher**

- ¼ **cucharadita de comino en polvo**
Pan pita, tostado y mantenido caliente para servir
Perejil picado para decorar

1. Colocar la cesta para freír con aire en la bandeja para hornear/bandeja de goteo y engrasar generosamente con spray vegetal. Reservar.
2. Colocar todos los ingredientes de las albóndigas en un tazón grande. Revolver suavemente con las manos hasta que los ingredientes estén bien combinados. Formar 15 albóndigas del tamaño de bolas de golf. Rociar uniformemente con aceite de oliva y colocar en la cesta preparada.
3. Freír con aire en 400 °F (205 °C), en la posición superior, por aprox. 10 a 15 minutos, hasta dorarse.
4. Mientras las albóndigas se están cocinando, preparar la salsa para mojar de yogur-Tahini. Colocar todos los ingredientes de la salsa en un tazón pequeño y batir hasta obtener una mezcla homogénea. Refrigerar hasta el momento de usar. Nota: la salsa puede prepararse con anticipación y conservarse en el refrigerador por hasta 1 semana, en un recipiente hermético.
5. Servir las albóndigas con la salsa para mojar de yogur-Tahini, perejil picado y pan pita tostado.

Información nutricional por porción

(basado en 1 albóndiga + 1 cucharada de salsa):

*Calorías 103 (69 % de grasa) • Carbohidratos 1 g • Proteínas 7 g • Grasa 8 g
Grasa saturada 3 g • Colesterol 22 mg • Sodio 253 mg • Calcio 32 mg
Fibra 0 g*

Pizza Margarita

¡Simple, deliciosa y más rápida que comida para llevar!

Rinde 6 porciones (una pizza)

- 12 onzas (340 g) de masa de pizza, a temperatura ambiente**
½ taza (120 ml) de salsa para pizza
2 cucharadas de queso Parmesano rallado
3 onzas (85 g) de Mozzarella fresca, finamente rebanada
¼ taza (15 g) de hojas de albahaca fresca, finamente rebanadas
Aceite de oliva para rociar

1. Rociar la bandeja para hornear/bandeja de goteo con aceite de oliva. Colocar la masa de pizza en la bandeja. Estirar la masa de manera que cubra el fondo de la bandeja. Rociar con aceite de oliva.
2. Colocar la bandeja para hornear/bandeja de goteo en la posición inferior. Freír con aire en 400 °F (205 °C) hasta que esté ligeramente dorada. Sacar del horno y voltear el fondo de pizza. Esparcir la salsa uniformemente sobre toda la pizza, dejando una orilla de 1 pulgada (2.5 cm). Esparcir el queso Parmesano encima y cubrir con Mozzarella. Rociar la orilla con aceite de oliva.
3. Volver a colocar la pizza en el horno, en la posición inferior, y hornear por 5 a 8 minutos, hasta que el queso esté derretido y ligeramente dorado, y que el fondo de la pizza esté dorado. Esparcir la albahaca rebanada sobre la pizza antes de servir.

Información nutricional por porción:

*Calorías 192 (20 % de grasa) • Carbohidratos 28 g • Proteínas 10 g
Grasa 4 g • Grasa saturada 2 g • Colesterol 12 mg • Sodio 384 mg
Calcio 100 mg • Fibra 1 g*

Sándwiches de queso a la parrilla gourmet

Su horno freidor es perfecto para hacer sándwiches a la parrilla con poco alboroto (¡y menos lío!). Si quiere variar del típico sándwich de queso, aquí le proponemos algunas opciones mejoradas.

Manzana y queso Brie

- 4 rebanadas de pan multigrano
- 2 cucharaditas de mostaza con miel
- 2 onzas (55 g) de queso Brie helado, rebanado
- ½ manzana pequeña (una variedad crujiente y jugosa), finamente rebanada
- Aceite de oliva para rociar

Rinde 2 sándwiches

1. Colocar la cesta para freír con aire en la bandeja para hornear/bandeja de goteo. Reservar.
2. Colocar las rebanadas de pan sobre una superficie limpia. Untar la mostaza con miel en dos rebanadas. Dividir el Brie y la manzana entre las dos rebanadas untadas con mostaza y cerrar con la otra rebanada. Untar ambos lados de los sándwiches con una generosa cantidad de aceite de oliva. Colocarlos en la cesta preparada.
3. Freír con aire en 350 °F (180 °C), en la posición superior, por 10 minutos. Freír con aire por aprox. 6 minutos, hasta que la parte superior esté uniformemente dorada. Luego, voltear cuidadosamente y dorar el lado opuesto.
4. Retirar del horno y dejar enfriar por 1 a 2 minutos antes de cortar y servir.

Información nutricional por porción:

*Calorías 381 (35 % de grasa) • Carbohidratos 46 g • Proteínas 14 g
Grasa 14 g • Grasa saturada 5 g • Colesterol 28 mg • Sodio 603 mg
Calcio 134 mg • Fibra 6 g*

Higo, jamón de Parma y queso de cabra

- 4 rebanadas de pan rústico (p. ej., pan de campaña o pan de masa fermentada)
- 4 cucharadas de queso de cabra, suavizado
- ½ taza (20 g) de rúcula/rúgula/arúgula
- 4 lonchas de jamón de Parma (Prosciutto)
- 2 higos frescos, preferiblemente marrones, rebanados
- Aceite de oliva para rociar

Rinde 2 sándwiches

1. Colocar la cesta para freír con aire en la bandeja para hornear/bandeja de goteo. Reservar.
2. Colocar las rebanadas de pan sobre una superficie limpia. Esparcir el queso de cabra suavizado en dos rebanadas. Dividir la rúcula entre las dos rebanadas con queso y colocar dos lonchas de jamón de Parma encima. Terminar con rebanadas de higo y cerrar los sándwiches con las dos rebanadas restantes. Untar ambos lados de los sándwiches con una generosa cantidad de aceite de oliva. Colocarlos en la cesta preparada.
3. Freír con aire en 350 °F (180 °C), en la posición superior, por 10 minutos. Freír con aire por aprox. 6 minutos, hasta que la parte superior esté uniformemente dorada. Luego, voltear cuidadosamente y dorar el lado opuesto.
4. Retirar del horno y dejar enfriar por 1 a 2 minutos antes de cortar y servir.

Información nutricional por porción:

Calorías 366 (25 % de grasa) • Carbohidratos 34 g • Proteínas 15 g
Grasa 10 g • Grasa saturada 4 g • Colesterol 14 mg • Sodio 879 mg
Calcio 85 mg • Fibra 4 g

Dos quesos y tomate

Rinde 2 sándwiches

- 4 rebanadas de pan blanco**
- 2 rebanadas de queso Cheddar fuerte (aprox. 2 onzas/55 g)**
- 1 tomate medianos, en rodajas gruesas**
- 2 rebanadas de queso suizo, rebanado (aprox. 2 onzas/55 g)**
- Aceite de oliva para rociar**

1. Colocar la cesta para freír con aire en la bandeja para hornear/bandeja de goteo. Reservar.
2. Colocar las rebanadas de pan sobre una superficie limpia. Colocar una rebanada de queso Cheddar sobre dos de las rebanadas. Cubrir con rodajas de tomate, y luego añadir una rebanada de queso suizo en cada sándwich. Cerrar cada sándwich con otra rebanada de pan. Untar ambos lados de los sándwiches con una generosa cantidad de aceite de oliva. Colocarlos en la cesta preparada.
3. Freír con aire en 350 °F (180 °C), en la posición superior, por 10 minutos. Freír con aire por aprox. 6 minutos, hasta que la parte superior esté uniformemente dorada. Luego, voltear cuidadosamente y dorar el lado opuesto.
4. Retirar del horno y dejar enfriar por 1 a 2 minutos antes de cortar y servir.

Información nutricional por porción:

Calorías 495 (43 % de grasa) • Carbohidratos 48 g • Proteínas 23 g
Grasa 24 g • Grasa saturada 13 g • Colesterol 55 mg • Sodio 674 mg
Calcio 451 mg • Fibra 5 g

Arroz frito dulce y salado con tocino confitado

Lo pensará dos veces antes de comprar arroz frito asiático después de probar esta simple pero deliciosa versión casera. ¡El tocino confitado hace que sea irresistible!

Rinde 4 porciones

- 2 cucharadas de aceite de colza**
- 1 taza (200 g) de coliflor, en cogollitos de ½ pulgada (1.5 cm)**
- ½ taza (50 g) de cebolleta (“green onion”) finamente rebanada + un poco más para decorar antes de servir**
- 2 cucharaditas de ajo rallado**
- 1 cucharadita de jengibre fresco rallado**
- ½ taza (70 g) de arvejas congeladas, descongeladas**
- 2 tazas (370 g) de arroz cocinado frío**
- 2 huevos grandes**
- 2 cucharadas de salsa de soya baja en sodio**
- 1 cucharada de vinagre de arroz**
- 1 cucharadita de aceite de sésamo/ajonjolí**
- 1 cucharadita (5 g) de azúcar granulada**
- 4 lonchas de tocino confitado (ver la receta siguiente), desmenuzadas**
- Salsa asiática y pedazos de lima/limón verde para servir**

1. Colocar la coliflor, la cebolleta, el ajo, el jengibre y 1 cucharada del aceite de colza en la bandeja para hornear/bandeja de goteo. Meter al horno, en la posición superior. Freír con aire en

400 °F (205 °C) por 5 minutos. Retirar del horno, agregar las arvejas, y hornear por 2 a 3 minutos adicionales. Colocar la mezcla en un tazón para servir.

2. Colocar el arroz y el resto del aceite de colza en la bandeja. Formar un pozo en el centro. Romper los huevos en el pozo, y mezclar con un tenedor. Meter al horno, en la posición superior. Freír con aire en 400 °F (205 °C) por 5 minutos, hasta que los huevos estén cuajados y que el arroz esté ligeramente crujiente. Romper los huevos en pedazos con un tenedor y colocar los huevos y el arroz en el bol para servir.
3. Combinar la salsa de soya, el vinagre de arroz, el aceite de sésamo/ajonjolí y el azúcar y verter la mezcla sobre la mezcla de arroz. Agregar el tocino confitado y revolver para mezclar. Servir inmediatamente con cebolleta, pedazos de lima/limón verde y su salsa asiática favorita.

Información nutricional por porción:

*Calorías 306 (42 % de grasa) • Carbohidratos 32 g • Proteínas 11 g
Grasa 14 g • Grasa saturada 2 g • Colesterol 103 mg • Sodio 605 mg
Calcio 34 mg • Fibra 2 g*

Tocino confitado

Seramente adictivo. ¡Trate de comer solo una loncha!

Rinde 12 porciones

- 2** cucharadas (20 g) de azúcar rubia (azúcar de caña integral)
- ¼** cucharadita de pimienta de Cayena
- 12** lonchas gruesas de tocino ahumado con madera de manzano

1. Colocar la cesta para freír con aire en la bandeja para hornear/bandeja de goteo. Reservar.

2. Colocar el azúcar y la pimienta de Cayena en un tazón grande; revolver. Agregar el tocino y revolver para cubrir.
3. Disponer seis lonchas de tocino, sin superponerlas, en el fondo de la cesta para freír. Meter al horno, en la posición inferior. Freír con aire en 400 °F (205 °C) por 8 a 10 minutos, hasta que esté crujiente. Repetir con el tocino restante. Dejar enfriar antes de servir.

Información nutricional por loncha:

*Calorías 43 (75 % de grasa) • Carbohidratos 1 g • Proteínas 2 g • Grasa 4 g
Grasa saturada 1 g • Colesterol 8 mg • Sodio 150 mg • Calcio 0 mg
Fibra 0 g*

Coles de Bruselas “fritas”

La sabrosa salsa dulce y picante hace de estas coles de Bruselas un plato favorito.

Rinde 4 porciones

- 1** libra (455 g) de coles de Bruselas
- Spray vegetal**
- ¾** cucharadita de sal kosher
- Aceite de oliva para rociar**
- 2** cucharadas (30 g) de miel
- 2** cucharada de salsa sriracha
- 1** cucharadita de jugo de lima/limón verde fresco

1. Cortar la parte de abajo de cada col de Bruselas, y luego cortarlas longitudinalmente a la mitad. Colocar la cesta para freír con aire en la bandeja para hornear/bandeja de goteo y engrasar ligeramente con spray vegetal. Disponer las mitades de col en la cesta y rociar con sal y aceite de oliva.
2. Meter al horno, en la posición superior. Freír con aire en 300 °F (150 °C) por 20 minutos. Después de este tiempo, ajustar la

temperatura a 350 °F (180 °C) y hornear por 10 minutos adicionales, hasta que las coles estén suaves y crujientes.

3. Mientras las coles se están cocinando, preparar la salsa, combinando la miel, la salsa sriracha y el jugo de lima/limón verde en un tazón mediano. Cuando las coles de Bruselas estén listas, cubrir con salsa, revolver y servir inmediatamente.

Información nutricional por porción:

*Calorías 89 (3 % de grasa) • Carbohidratos 19 g • Proteínas 4 g • Grasa 2 g
Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 443 mg • Calcio 48 mg
Fibra 4 g*

“Tots” (mini croquetas) de camote

Una alternativa nutritiva a los “tots” de papa originales.

Rinde aprox. 15 “tots”

- 1 libra (455 g) de camote/batatas/ñame**
- ¼ cucharadita de sal kosher**
- ¼ cucharadita de pimienta negra recién molida**
- ¼ cucharadita de páprika**
- Spray vegetal**
- Aceite de oliva**

1. Pelar el camote y cocinarlo al vapor por aprox. 15 minutos, hasta que esté casi cocinado. Permitir que se enfrien antes de tocarlos. Cuando estén fríos, rallar los camotes con un rallador de cuatro lados. Agregar la sal, la pimienta y la páprika. Formar mini croquetas del tamaño de medio dedo.
2. Colocar la cesta para freír con aire en la bandeja para hornear/ bandeja de goteo y engrasar generosamente con spray vegetal. Disponer los “tots” uniformemente en el fondo de la cesta. Rocíar ligeramente con aceite de oliva.

3. Meter al horno, en la posición superior. Freír con aire en 400 °F (205 °C) por 12 a 15 minutos, hasta que las orillas estén doradas. Voltar a la mitad del tiempo para asegurar que se doren de manera uniforme.

Información nutricional por “tot”:

*Calorías 29 (10 % de grasa) • Carbohidratos 6 g • Proteínas 0 g • Grasa 0 g
Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 52 mg • Calcio 9 mg • Fibra 1 g*

Papas fritas

Puede servir estas papas “fritas” crujientes con cualquiera de sus salsas favoritas.

Rinde 2 a 3 porciones

- 1 libra (455 g) de papas “Russet”**
- 1 cucharadita de sal kosher o sal sazónada**
- Aceite de oliva para rociar**

1. Cortar las papas en pedazos largos de ¼ de pulgada (0.5 cm) de grueso.
Secar bien.
2. Colocar la cesta para freír con aire en la bandeja para hornear/ bandeja de goteo. Colocar las papas en la cesta. Rocíar con aceite. Sazonar con sal y revolver. Extender en una capa.
3. Meter al horno, en la posición superior. Freír con aire en 400 °F (205°C) por 15 minutos, hasta que estén crujientes al gusto.
4. Una vez listas, colocar las papas fritas en un bol para servir. Probar y ajustar la sazón al gusto. Servir inmediatamente.

Información nutricional por porción (basada en 3 porciones):

*Calorías 138 (10 % de grasa) • Carbohidratos 27 g • Proteínas 4 g • Grasa 2 g
Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 389 mg • Calcio 0 mg
Fibra 2 g*

Batatas fritas con mayonesa de chipotle

Una nutritiva alternativa a las papas fritas tradicionales.

Rinde 2 a 3 porciones

- 1 libra (455 g) de camote/batatas, en pedazos largos de ¼ de pulgada (0.5 cm) de grueso**
- ½ cucharadita de sal kosher**
- Aceite de oliva para rociar**
- ½ taza (120 ml) de mayonesa**
- 1 chile chipotle en adobo, finamente picado**
- ¼ cucharadita de jugo de limón fresco**

1. Preparar la mayonesa de chipotle: colocar la mayonesa, el chipotle y el limón en el bol de una mini-procesadora de alimentos. Procesar a alta velocidad hasta obtener una mezcla suave y homogénea. Poner en un bol para servir, cubrir y refrigerar hasta el momento de usar.
2. Preparar las batatas fritas: colocar la cesta para freír con aire en la bandeja para hornear/bandeja de goteo. Colocar las batatas en la cesta. Rociar con aceite. Sazonar con sal y revolver. Extender en una capa.
3. Meter al horno, en la posición superior. Freír con aire en 400 °F (205 °C) por 15 minutos, hasta que las orillas estén bien doradas y crujientes.
4. Una vez listas, colocar las batatas fritas en un bol para servir. Servir inmediatamente, con mayonesa de chipotle al lado.

Información nutricional por porción de mayonesa de chipotle (1 cucharada):
Calorías 101 (99 % de grasa) • Carbohidratos 0 g • Proteínas 0 g • Grasa 11 g
Grasa saturada 2 g • Colesterol 10 mg • Sodio 93 mg • Calcio 0 mg
Fibra 0 g

Información nutricional por porción de batatas fritas
(basada en 3 porciones):

Calorías 149 (11 % de grasa) • Carbohidratos 31 g • Proteínas 3 g • Grasa 2 g
Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 434 mg • Calcio 57 mg
Fibra 5 g

“Tacitas” de macarrones con queso y pimentones

Un plato de la infancia clásico con un toque sureño. Estas “tacitas” son sumamente reconfortantes.

Rinde 6 porciones individuales

- ½ taza (120 ml) de leche entera**
- 4 onzas (340 g) de queso crema, en pedazos**
- 2 tazas (115 g) de queso Cheddar fuerte rallado**
- ½ cucharadita de pimienta de Cayena**
- 1 a 2 pizcas de salsa picante**
- 4 onzas (115 g) de macarrones, cocinados según las instrucciones**
- 2 onzas (55 g) de pimentones, escurridos y picados**
- 2 cucharadas de mayonesa**
- Sal kosher y pimienta negra, a gusto**
- 5 galletas de soda molidas**
- Mantequilla, para engrasar**

1. Colocar la leche y el queso crema en una cacerola pequeña. Calentar a fuego medio-lento, revolviendo con un cucharón de madera, hasta que esté suave. Agregar el queso Cheddar y seguir cocinando, revolviendo de vez en cuando, hasta conseguir una mezcla espesa y cremosa. Retirar del fuego y agregar la pimienta de Cayena y la salsa picante.
2. Agregar los macarrones cocinados, los pimentones y la mayonesa; revolver bien. Sazonar con sal y pimienta.

3. Engrasar bien un molde para seis “muffins” con mantequilla y cubrir con la mitad las galletas molidas. Dividir los macarrones con queso entre los moldecitos y cubrir con el resto de las galletas molidas.
4. Meter al horno, directamente en el fondo. Freír con aire en 350 °F (180 °C) por 10 minutos, hasta que la parte superior esté burbujeante y dorada. Dejar enfriar ligeramente, por aprox. 5 a 10 minutos. Pasar un cuchillo a lo largo del borde de cada moldecito para desmoldar. Servir tibio.

Información nutricional por taza:

*Calorías 264 (58 % de grasa) • Carbohidratos 18 g • Proteínas 9 g
Grasa 17 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 47 mg • Sodio 285 mg
Calcio 170 mg • Fibra 1 g*

“Crumble” de arándanos azules

Un postre rápido y simple. Cerciórese de dejar enfriar ligeramente, para que el relleno se cuaje, antes de servir.

Rinde 6 porciones

Relleno:

- ¼ **taza (50 g) de azúcar granulada**
- ¼ **taza llena (50 g) de azúcar rubia (azúcar de caña integral)**
- 1 cucharada de almidón/fécula de tapioca**
- ¼ **cucharadita de sal kosher**
- 1 pizca de canela en polvo**
- 1 pizca de jengibre en polvo**
- ¼ **cucharadita de extracto natural de vainilla**
- 4 tazas (560 g) de arándanos azules frescos**

Cobertura:

- ¾ **taza (95 g) de harina común**

- ½ **taza (40 g) de copos de avena (no utilice avena instantánea)**
- ½ **taza (100 g) de azúcar rubia (azúcar de caña integral)**
- ¼ **cucharadita de canela en polvo**
- ¼ **cucharadita de sal kosher**
- 6 cucharadas (85 g) de mantequilla sin sal, en pedacitos**

1. Poner los azúcares, la fécula, la sal y las especias en un tazón pequeño; batir para mezclar. Agregar la vainilla y los arándanos azules; revolver para cubrir. Usando un tenedor o un majador de papas, aplastar los arándanos azules hasta que la mitad estén abiertos; reservar.
2. Poner todos los ingredientes de la cobertura, excepto la mantequilla, en un tazón mediano. Revolver, batiendo. Agregar la mantequilla y, usando sus dedos, combinarla con los ingredientes hasta que se formen migajas grandes (también puede hacer esto en una procesadora de alimentos Cuisinart® equipada con cuchilla picadora. Colocar los ingredientes secos en el bol; pulsar para mezclar. Agregar la mantequilla y pulsar hasta que se formen migajas grandes).
3. Verter la mezcla de frutas en un molde redondo de 8 pulgadas (20 cm). Rociar la cobertura encima.
4. Colocar el molde en la bandeja para hornear/bandeja de goteo y meter al horno, en la posición inferior.
5. Freír con aire en 300 °F (150 °C) por 15 minutos, hasta que el relleno esté crujiente y que la cobertura esté uniformemente dorada.
6. Retirar del horno y dejar enfriar ligeramente antes de servir.

Información nutricional por porción:

*Calorías 357 (29 % de grasa) • Carbohidratos 63 g • Proteínas 3 g
Grasa 12 g • Grasa saturada 7 g • Colesterol 30 mg • Sodio 191 mg
Calcio 7 mg • Fibra 3 g*

Manzanas al horno con canela

Ya sea como tentempié o postre libre de culpa, estas manzanas son deliciosas en cualquier momento.

Rinde 2 porciones

- 1 manzana mediana**
- ¼ cucharadita de canela en polvo**

1. Pelar y descarozar las manzanas. Cortar en 16 pedazos. Revolver con la canela para cubrir.
2. Colocar la cesta para freír con aire en la bandeja para hornear/bandeja de goteo. Disponer la manzana en el fondo, en una capa. Meter al horno, en la posición superior. Freír con aire en 350 °F (180 °C) por 15 minutos, hasta que las manzanas estén fragantes y ligeramente suaves.

Información nutricional por porción:

*Calorías 39 (2 % de grasa) • Carbohidratos 10 g • Proteínas 0 g • Grasa 0 g
Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 0 mg • Calcio 6 mg • Fibra 1 g*

Torta de lava de chocolate

Este postre que se hizo popular en los años 1980 ha sido un éxito desde entonces. El horno freidor Cuisinart® hace que sea un postre fácil y rápido.

Rinde 4 porciones

- 8 cucharadas (115 g) de mantequilla sin sal**
- 6 onzas (170 g) de chocolate semidulce, picado**
- 2 huevos grandes**
- 2 yemas de huevo grande**
- ½ cucharadita de extracto natural de vainilla**
- ¼ taza (50 g) de azúcar granulada**
- ½ cucharadita de café expreso instantáneo**

- ¼ cucharadita de sal kosher**
- 2 cucharadas (15 g) de harina común**
- Mantequilla sin sal suave, para engrasar los ramequines**
- Caco en polvo para espolvorear**

1. Ponga la mantequilla y el chocolate en una cacerola para baño María y calentar a fuego medio (también puede colocarlos en un recipiente a prueba de calor, puesto encima de una olla de agua hirviendo a fuego lento). Revolver hasta que el chocolate y la mantequilla estén casi completamente derretidos. Retirar del fuego y dejar enfriar ligeramente.
2. Mientras la mezcla de chocolate/mantequilla se está enfriando, colocar los huevos, las yemas, la vainilla y el azúcar en un tazón. Batir para mezclar. Agregar la mezcla de chocolate/mantequilla y los ingredientes restantes. Batir hasta obtener una mezcla suave.
3. Engrasar cuatro ramequines de 5 onzas (145 ml) con mantequilla y espolvorear con cacao en polvo. Golpear suavemente para eliminar el exceso.
4. Dividir la mezcla entre los cuatro ramequines. Dar unos golpecitos sobre la encimera varias veces para eliminar las burbujas de aire. Colocaren la bandeja para hornear/bandeja de goteo y meter al horno, en la posición inferior. Freír con aire en 350 °F (180 °C) por 15 minutos, hasta que las orillas estén muy secas y el centro gelatinoso. Dejar reposar por 2 a 5 minutos, y luego invertir en un plato.

Información nutricional por porción:

*Calorías 689 (50 % de grasa) • Carbohidratos 50 g • Proteínas 7 g
Grasa 39 g • Grasa saturada 23 g • Colesterol 245 mg • Sodio 192 mg
Calcio 45 mg • Fibra 3 g*

“S’mores”

¡Estos “s’mores” no requieren hoguera!

Rinde 4 porciones

- 8 galletas Graham, cortadas en cuadros de dos galletas**
- 8 cuadros de chocolate con leche (aprox. 2 onzas/55 g)**
- 8 malvaviscos estándares**

1. Colocar la cesta para freír con aire en la bandeja para hornear/bandeja de goteo. Colocar 8 mitades de galleta Graham en la cesta. Colocar un cuadro de chocolate, y luego un malvavisco, en el centro de cada galleta.
2. Meter al horno, en la posición superior. Fijar la temperatura en 350 °F (180 °C) y el tiempo en 5 minutos. Freír con aire hasta que los malvaviscos estén ligeramente tostados (empezar a chequear después de 4 minutos).
3. Con cuidado, retirar del horno y colocar en un plato. Cubrir con las galletas restantes.

Información nutricional por porción:

*Calorías 479 (25 % de grasa) • Carbohidratos 87 g • Proteínas 7 g
Grasa 14 g • Grasa saturada 6 g • Colesterol 0 mg • Sodio 317 mg
Calcio 54 mg • Fibra 2 g*

Wantanes dulces de dos maneras

Haga participar a todo el mundo en la creación de su propio wantán en su próxima fiesta. ¡Sin duda creará un dulce recuerdo!

Rinde 24 wantanes

Chocolate/Mantequilla de maní/Banana:

- ¼ taza (60 ml) de crema líquida para batir (“heavy cream”)**
- 4 onzas (115 g) de chocolate semidulce de buena calidad, finamente picado**
- ½ taza (115 g) de mantequilla de maní cremosa**

- 24 rodajas de ½ pulgada (1.5 cm) de banana (aprox. 2 bananas maduras)**

Fresa/Nutella®:

- 1 taza (200 g) de rodajas de fresa**
- 2 cucharaditas de azúcar granulada**
- 1 taza (200 g) de Nutella® u otra crema para untar de chocolate con avellanas**
- 1 huevo grande**
- 24 envolturas/hojas cuadradas de wantán/wonton (ravioles chinos)**
- Spray vegetal**
- Azúcar glasé para espolvorear**

1. Para el relleno de chocolate/mantequilla de maní/banana: calentar la crema líquida a fuego medio-lento hasta que eche vapor. Retirar del fuego, agregar el chocolate y dejar reposar por aprox. 3 minutos. Revolver, usando una espátula a prueba de calor o un batidor, hasta que la mezcla esté suave y brillante. Dejar enfriar ligeramente.
2. Colocar el huevo y 1 cucharada del agua en un bol pequeño. Empezar con 12 envoltorios de wantán (cubrir los demás con una toalla humedecida). Trabajando rápidamente, colocar una rodaja de banana en el centro de cada envoltorio y agregar 1 cucharadita de mantequilla de maní y 1 cucharadita de ganache de chocolate. “Pintar” las orillas de cada envoltorio con la mezcla de huevo (usar el dedo). Formar los wantanes, pellizcando los rincones opuestos de cada cuadro juntos. Repetir con el resto de los envoltorios.
3. Para el relleno de fresa/Nutella®: mezclar las rodajas de fresa con 2 cucharaditas de azúcar y dejar macerar por 5 a 10 minutos. Colocar en el centro de cada envoltorio 2 cucharaditas de Nutella® y cubrir con 2 rodajas de fresa. “Pintar” las orillas de cada envoltorio con la mezcla de huevo

(usar el dedo) y formar los wantanes, pellizcando los rincones opuestos de cada cuadro juntos.

4. Colocar la cesta para freír con aire en la bandeja para hornear/ bandeja de goteo. Engrasar con spray vegetal. Disponer las wantanes en la cesta.

Rociar ligeramente con aceite. Meter al horno, en la posición superior. Freír con aire en 350 °F (180 °C) por 8 a 10 minutos, hasta que estén bien dorados.

5. Sacar de la cesta. Espolvorear con azúcar glasé y servir tibios.

*Información nutricional por wantán
de chocolate/mantequilla de maní/banana:*

*Calorías 91 (47 % de grasa) • Carbohidratos 11 g • Proteínas 3 g • Grasa 5 g
Grasa saturada 2 g • Colesterol 5 mg • Sodio 51 mg • Calcio 6 mg • Fibra 1 g*

Información nutricional por wantán de fresa/nutella:

*Calorías 57 (34 % de grasa) • Carbohidratos 8 g • Proteínas 1 g • Grasa 2 g
Grasa saturada 1 g • Colesterol 2 mg • Sodio 49 mg • Calcio 10 mg • Fibra 0 g*

