BLACK+DECKER

-recetario-

EXTRA GRANDE

5.0 LITROS

0% CULPA

0% ACEITE

¡Ahora será más fácil cuidarte!

Freidora de aire Extra Grande | HF5005B

70% MÁS RÁPIDO*

Platos para toda tu familia en minutos.

*vs. modelo anterior de airfryer Black + Decker al cocinar papas fritas congeladas

Torta de maíz y bocadillo

Preparación: 5 minutos
Cocción: 10 minutos

Porciones: 4
Tamaño porción: 150 gr.

Ingredientes:

- Maíz desgranado | 2 tazas
- Huevos | 2 u
- Harina de avena | 1 taza
- Panela orgánica molida | 2 cdas
- Polvo de hornear | 1 g
- Cuajada | 120 g
- Bocadillo | 2 lonjas
- Esencia de vainilla | 1 cdta
- Canela molida | 1/2 cdtat

Procedimiento:

1. Pesar todos los ingredientes.
2. Pasar la harina de avena por un colador.
3. Cortar la cuajada en 4 partes

Preparación:

- Agregar todos los ingredientes excepto el bocadillo a una licuadora o procesador.
- Licuar hasta obtener una mezcla homogénea.
- Precalentar la **air fryer B+D** por 3 min. a una temperatura de 200ºC.
- Vertir la mezcla de la licuadora en moldes individuales o en un molde grande apto para calentar.
- Colocar las lonjas de bocadillo por la parte superior de la masa.
- Llevar el molde a la **air fryer** B+D por 10 min. a una temperatura de 170ºC.
- Retirar y disfrutar de una torta saludable sin culpa y en menos tiempo.

#HazIoFacilConBlackAndDecker
www.blackanddeckerhome.co

BLACK+DECKER™

Salmón
al papillote con ensalada de aguacate

Preparación: 8 minutos
Cocción: 8 minutos

Porciones: 1
Tamaño porción: 250 gr.

Ingredientes:

- Salmón rosado | 250 g
- Eneldo | 1 cda • Cilantro | 1 cda
- Cebolla morada | 1/2 u
- Pimentón rojo | 1/2 u
- Mandarina | 1/2 u • Sal | Al gusto
- Aceite de oliva | Al gusto
- Papel aluminio | 1 lamina
- Lechuga | 15 g • Aguacate 1/2 u|
- Rúgula | 10 g
- Tomates Cherry | 4 u
- Vinagre blanco | 1 cda • Limón | 1 u
- Aceite de oliva | 4 cda
- Pimienta | Al gusto

Procedimiento:

1. Limpiar el salmón, retirar la piel y las espinas.
2. Picar finamente el eneldo y el cilantro.
3. Cortar la cebolla morada en plumas.
4. Cortar el pimentón en julianas.
5. Sacar el zumo de la mandarina.

Preparación:

- Sobre la lamina de aluminio colocar la cebolla morada, el pimentón y el eneldo.
- Sobre los vegetales colocar el salmón rosado y agregar el cilantro, el zumo de mandarina, el aceite de oliva y la sal.
- Con ayuda del papel tapar en forma de sobre, asegurándonos de que quede bien cerrado.
- Llevar a la freidora de aire B+D por 6 minutos a 180ºC.
- Retirar, cortar el papel por la parte superior y disfruta de un delicioso salmón en pocos minutos.

1. Lavar la lechuga y la rugula.
2. Cortar los tomates cherry a la mitad.
3. Sacar el zumo de limón.

- Colocar el aguacate y los tomates cherry en la freidora de aire por 3 minutos a 190º C.
- Mezclar el vinagre blanco, el zumo de limón, el aceite de oliva, la sal y la pimienta.
- En un bowl mezclar las hojas limpias junto con el aguacate, los tomates cherry y la vinagreta.
- Servir acompañando el salmón.

#HazIoFacilConBlackAndDecker
www.blackanddeckerhome.co

BLACK+DECKER™

Pollo

tipo cordon blue acompañado de papines cremosos

Preparación: 15 minutos
Cocción: 15 minutos

Porciones: 2
Tamaño porción: 200 gr.

Ingredientes:

- Pechuga de pollo | 1 u
- Clara de huevo | 2 u
- Panko | 1 taza
- Jamón de pavo | 2 láminas
- Queso mozzarella | 2 láminas
- Curry amarillo en polvo | 1 cda
- Sal | Al gusto
- Pimienta | Al gusto
- Papa criolla | 6 u
- Yogurt natural | 1/2 taza
- Cebollín | 1 cda
- Sal | Al gusto
- Pimienta | Al gusto

Procedimiento:

1. Deshuesar la pechuga de pollo y abrir cada lado en mariposa.
2. Mezclar el panko con el curry amarillo y un poco de sal.

Preparación:

- Sobre cada filete de pollo agregar una lonja de jamón de pavo y una de queso mozzarrella.
- Enrollar el filete y con ayuda de un palillo cerrar la pechuga.
- Pasar la pechuga por clara de huevo y luego por el panko con curry. (debe quedar bien cubierta de panko).
- Llevar a la nevera por 15 minutos para que se adhiera mejor el rebozado.
- Precalentar la freidora de aire B+D a 200º C por 3 minutos.
- Poner la pechuga rebozada en la freidora y programar a 180 º C por 10 minutos aprox.
- Retirar y disfrutar sin remordimientos este platillo.

1. Limpiar la papa criolla
2. Picar finamente el cebollín.

- Colocar las papas criollas en la freidora de aire a una temperatura de 170ºC por 12 minutos.
- Retirar y en un bowl mezclar las papas con el yogurt natural, el cebollín, la sal y la pimienta.
- Acompañar con el cordon bleu y servir.

#HazIoFacilConBlackAndDecker
www.blackanddeckerhome.co

BLACK+DECKER™

Patacones
con dip de pescado encocado

Preparación: 10 minutos
Cocción: 20 minutos

Porciones: 5
Tamaño porción: 100 gr.

Ingredientes:

- Platano verde | 1 unidad
- Ajo | 4 dientes
- Aceite de oliva | 2 cdas
- Tomate maduro | 3 unidades
- Cebolla larga | 2 ramas
- Comino | 1/2 cdta
- Tomillo | 1 rama
- Cilantro | 1 cda
- Orégano seco | 1 cdta
- Albahaca | 2 hojas
- Leche de coco | 1/2 taza
- Sal | Al gusto
- Pimienta | Al gusto
- Filete de tilapia | 100 g

Procedimiento:

1. Rallar el tomate.
2. Cortar la cebolla larga finamente.
3. Picar el tomillo y el cilantro finamente.
4. Picar la albahaca.

Preparación:

- Pelar el plátano verde.
- Licuar el ajo con un poco de agua y sal.
- Porcionar el plátano verde en bloques y llevar a la **air fryer** a 180º C por 10 a 12 min. con un poco de aceite de oliva.
- Retirar los plátanos y presionar con ayuda de dos tablas o una pataconera.
- Pasar los patacones por la mezcla de agua y ajo y llevar de nuevo a la **air fryer** a 180º C por 10 minutos.
- Retirar y servir.
- Colocar la cebolla larga y saltear por 2 min.
- Agregar el tomate rallado, el comino y las hierbas.
- Cocinar por 5 min. y agregar la leche de coco.
- Dejar reducir la preparación por 5 min. más.
- Colocar el filete de tilapia en la **air fryer** por 6 min. a 200ºc.
- Retirar el filete y desmechar.
- Agregar el pescado al guiso previamente hecho.
- Servir sobre los patacones y disfruta de esta espectacular receta sin culpa y más rápido.

#HazIoFacilConBlackAndDecker
www.blackanddeckerhome.co

BLACK+DECKER™

Preparación: 10 minutos
+ 6 horas de marinado.
Cocción: 15 minutos

Porciones: 14
Tamaño porción: 250 gr.

Bife de chorizo marinado acompañado de fingers de aguacate con tocineta

Ingredientes:

- Chatas | 300 g
- Pimentón | 1 u
- Mostaza inglesa | 2 cdas
- Cerveza roja | 1 lata
- Cebolla larga | 1 rama
- Ajo | 4 dientes
- Comino | 1 cda
- Sal | Al gusto
- Pimienta | Al gusto
- Aguacate | 1/2 u
- Tocineta ahumada | 3 lonjas
- Sal | Al gusto

Procedimiento:

1. Dejar las chatas en posta (enteras).

Preparación:

- En tu licuadora B+D procesar el pimentón, la mostaza inglesa, la cerveza roja, la cebolla larga, el ajo y él comino.
- Marinar las chatas por 6 horas.
- Una vez pase el tiempo del marinado precalentar la **air fryer** a 200ºC por 3 min.
- Introducir las chatas y cocinar por 12 min. a una temperatura de 180ºC.
- Retirar y disfrutar de unas chatas en el punto ideal.

1. Cortar el aguacate en láminas.

- Envolver las láminas de aguacate en tocineta y llevar a la **air fryer** a 170ºC por 8 min.
- Retirar y agregar sal.
- Disfruta sin culpa y lo más rápido de este increíble platillo.

#HazIoFacilConBlackAndDecker
www.blackanddeckerhome.co

BLACK+DECKER™

Preparación: 4 minutos
Cocción: 6 minutos

Porciones: 3
Tamaño porción: 50 gr.

Crocante
de tortillas con dip de fresa

Ingredientes:

- Tortilla de trigo | 5 u
- Panela orgánica molida | 1 cda
- Aceite de coco | 2 cda
- Pulpa de fresa | 1/2 taza
- Pulpa de mora | 1/2 taza
- Crema de leche | 1 taza
- Fresa | 2 u
- Miel | 2 cda
- Canela molida | 1 cdta

Procedimiento:

1. Fundir el aceite de coco.
2. Cortar la fresa en láminas.

Preparación:

- Pincelar de aceite de coco cada tortilla y espolvorear la panela orgánica molida.
- Cortar las tortillas en 8 triángulos y llevar a la **air fryer** por 6 min. a 190ºC.
- Retirar y acompañar con el dip.
- Con ayuda de tu batidora B+D mezclar la crema de leche hasta obtener punto de nieve.
- Agregar las pulpas, la miel y la canela.
- Mezclar de forma ligera para evitar que se corte por batir en exceso.
- Servir y decorar con las fresas.
- Acompañar el crocante de tortillas y disfruta de un increíble postre sin culpa y en menos tiempo.

#HazIoFacilConBlackAndDecker
www.blackanddeckerhome.co

BLACK+DECKER™

*Imágen de referencia

Rollo de Pollo con espinaca y tocineta

Preparación: 20 minutos
Cocción: 20 minutos

Porciones: 2 U
Tamaño porción: 200 gr.

Ingredientes:

- Pechuga de pollo | 500 g
- Tocineta ahumada | 8 lonjas
- Queso Mozzarella | 4 lonjas
- Espinaca | 1 1/2 taza
- Sal | Al gusto
- Pimienta | Al gusto
- Paprika | 1 cda
- Remolacha | 1 u
- Pimienta molida | Al gusto

Procedimiento:

1. Deshuesar el pollo y retirar la piel.
2. Retirar el tallo de la espinaca.
3. Lavar la remolacha y cortarla en láminas finas.

Preparación:

- Abrir la pechuga de pollo en mariposa asegurando que nos quede de un grosor parejo.
- Sobre una tabla extender las lonjas de tocineta de forma longitudinal para crear una cama de tocineta.
- Colocar las hojas de espinaca sobre la cama de tocineta y sobre esta la pechuga de pollo abierta.
- Agregar sal, pimienta y paprika.
- Colocar las lonjas de queso sobre la pechuga y envolver dejando la tocineta como capa externa.
- Debemos asegurar que nos quede con forma cilíndrica .
- Colocar las laminas de remolacha en la **air fryer** a una temperatura de 150º C por 15 minutos aproximadamente.
- Retirar y servir acompañando el rollo de pollo.

#HazIoFacilConBlackAndDecker
www.blackanddeckerhome.co

BLACK+DECKER™

Preparación: 20 minutos
Cocción: 25 minutos

Porciones: 2
Tamaño porción: 150 gr.

Chimichangas de pollo al cilantro

Ingredientes:

- Contramuslo de pollo | 250 g
- Tomate verde | 1 u
- Cebolla blanca | 1 u
- Cilantro | 1/2 taza
- Sal | Al gusto
- Pimienta | Al gusto
- Vinagre blanco | 1/4 de taza
- Tortilla de trigo grande | 2 u
- Lechuga | 1 taza
- Queso mozzarella | 4 lonjas
- Sour cream | 4 cdas
- Aguacate | 1/2 u

Procedimiento:

1. Cortar la cebolla blanca en cascos.
2. Cortar el contramuslo de pollo en cubos de 1 cm.
3. Picar finamente el cilantro.
4. Lavar la lechuga.
5. Cortar el Aguacate en láminas.

Preparación:

- Colocar el tomate junto con la cebolla en la freidora de aire por 12 minutos a una temperatura de 190ºC.
- Retirar los vegetales y procesar junto con él vinagre blanco.
- Agregar el cilantro al procesado anterior y marinar los cubos de pollo por 10 minutos.
- Llevar a la **air fryer** a 180ºC por 15 minutos
- Reservar para el armado de las chimichangas.
- Sobre la tortilla colocar el sour cream, el aguacate, el pollo previamente cocido, la lechuga y el queso mozzarella.
- Envolver en forma de burrito y llevar a la **air fryer** por 6 minutos a 190ºC o hasta que este bien dorado y crocante.
- Retirar y servir.

#HazIoFacilConBlackAndDecker
www.blackanddeckerhome.co

BLACK+DECKER™

Preparación: 10 minutos
Cocción: 15 minutos

Porciones: 5
Tamaño porción: 80 gr.

Falafel
de tortillas con salsa de yogur

Ingredientes:

- Garbanzo remojado crudo | 500 g
- Cebolla blanca | 1 u
- Perejil | 1 taza
- Cilantro | 1/2 taza
- Ajo | 4 dientes
- Comino | 1 cda
- Miga de pan (opcional) | 1 cda
- Sal | Al gusto
- Pimienta | Al gusto
- Yogur griego | 1 taza
- Limon | 1 u
- Naranja | 1 u
- Mandarina | 1 u
- Sal | Al gusto
- Pimienta | Al gusto

Procedimiento:

1. Cortar la cebolla blanca en cuartos.
2. Lavar las hojas.
3. Pelar el ajo.
4. Sacar la ralladura y el zumo del limon y la Naranja.
5. Sacar el zumo de la mandarina.

Preparación:

- Procesar todos los ingredientes y dejar reposar por 5 minutos.
- Formar bolitas o monedas con la masa anterior y llevar a la freidora de aire a 180º C por 15 min.
- Retirar y reservar.
- Mezclar todos los ingredientes y servir acompañando el Falafel.

Souffle de quesos con cebollín

Preparación: 10 minutos
Cocción: 15 minutos

Porciones: 5
Tamaño porción: 80 gr.

Ingredientes:

- Mantequilla | 1 cda
- Harina | 1 cda
- Leche | 1/2 taza
- Huevos | 1 u
- Clara de huevos | 1 u
- Queso gruyere | 2 cda
- Queso parmesano | 1 cda
- Nuez moscada | 1 cdta
- Sal | Al gusto
- Pimienta | Al gusto

Procedimiento:

1. Separar las yemas de las claras.
2. Rallar el queso gruyere.
3. Rallar el queso parmesano.

Preparación:

- En una sartén fundir la mantequilla, agregar la harina y formar una masa.
- Agregar la leche, la nuez moscada, la sal y la pimienta para formar una bechamel.
- Mezclar bien la preparación anterior y cocinar a fuego medio por 3 minutos.
- En un bowl mezclar, la bechamel, el huevo y los quesos rallados.
- En otro bowl colocar la clara con un poco de sal y batir hasta punto de nieve.
- Mezclar los dos bowls con movimientos envolventes hasta obtener una mezcla homogénea.
- Llevar al air fryer a una temperatura de 180ºC por 15 minutos. (en molde de cerámica).
- Retirar y servir.

#HazIoFacilConBlackAndDecker
www.blackanddeckerhome.co

BLACK+DECKER™

BLACK+DECKER™

#HazloFacilConBlackAndDecker

¡RECETAS RÁPIDAS, FÁCILES Y DELICIOSAS

creadas especialmente para ti!

www.blackanddeckerhome.co