

Una primera probadita

3 recetas. Mucho antojo.

El plato, los ingredientes y cada paso clave.



- 01 Papas rústicas al romero
- 02 Tiritas de pollo crocantes
- 03 Brownie pequeño de chocolate

02 / 03

04 / 05

06 / 07

Fotos generadas e ilustrativas. Sigue siempre las cantidades, los tiempos y las comprobaciones indicadas en el texto.

VEGANA · 2 PORCIONES

Papas rústicas al romero

Doradas por fuera, suaves por dentro. El romero hace el resto.



Imagen ilustrativa del plato. La presentación puede variar.

PREPARACIÓN

20 min

COCCIÓN

22 min orientativos

FREIDORA

190 °C

Ingredientes

- 500 g de papas
- 1 cda de aceite
- 1 cdta de romero
- ¼ cdta de sal

El secreto del crujiente

Seca bien las papas antes de aliñarlas. Deja espacio entre los gajos; si no caben, cocina en tandas.

Sin reposo adicional.

Ahora, a cocinar.

Papas rústicas al romero

Tres momentos clave, de la preparación al punto final.



01

Corta y seca

Precalienta la freidora a 190 °C según su manual. Lava las papas, córtalas en gajos de unos 2 cm y sécalas bien.



02

Aliña sin exceso

Mezcla los 500 g de papas con 1 cda de aceite, 1 cdta de romero y ¼ cdta de sal. Reparte el aliño por todos los gajos.



03

Dora y comprueba

Distribuye en una capa. Cocina unos 22 min a 190 °C; sacude a mitad de tiempo. Comprueba que el centro esté tierno y ajusta si hace falta.

EL PUNTO JUSTO

Busca un exterior dorado y un centro que ceda al pincharlo. El tamaño de los gajos y la carga de la cesta cambian el tiempo necesario.

Secuencias ilustrativas generadas; no son fotografías de una prueba culinaria.

1 cdta = 5 ml · 1 cda = 15 ml · Ajusta las tandas y los tiempos a tu equipo.

OMNÍVORA · 2 PORCIONES

Tiritas de pollo crocantes

Una cubierta dorada y un interior jugoso. El clásico que siempre apetece.



Imagen ilustrativa del plato. La presentación puede variar.

PREPARACIÓN**20 min****COCCIÓN****14 min orientativos****FREIDORA****190 °C**

Ingredientes

- 300 g de pechuga
- 1 huevo
- 60 g de pan rallado
- 20 g de harina
- 1 cda de aceite
- ¼ cdta de sal

Una capa fina, mejor

Sacude el exceso de harina y presiona suavemente el pan rallado. La ensalada de la foto es una sugerencia de acompañamiento.

Verifica 74 °C en el centro.

Ahora, a cocinar.

Tiritas de pollo crocantes

Tres momentos clave, de la preparación al punto final.



01

Prepara el rebozado

Precalienta a 190 °C. Corta el pollo en tiras de 2 cm. Mezcla el pan rallado con la sal. Pasa cada tira por harina, huevo batido y pan rallado, en ese orden.

02

Reparte y cocina

Pincela las tiras con el aceite. Colócalas separadas en la cesta y cocina unos 14 min a 190 °C. Gíralas a mitad de tiempo; haz tandas si es necesario.

03

Comprueba el centro

Mide con un termómetro en la parte más gruesa: debe alcanzar 74 °C. Si falta, cocina un poco más y vuelve a medir. Sirve con utensilios y un plato limpios.

EL PUNTO JUSTO

La imagen y el color del pollo no sustituyen el termómetro. Mantén separados los utensilios del pollo crudo y los del pollo cocinado.

Secuencias ilustrativas generadas; no son fotografías de una prueba culinaria.

1 cda = 5 ml · 1 cda = 15 ml · Ajusta las tandas y los tiempos a tu equipo.

VEGETARIANA · 4 PORCIONES

Brownie pequeño de chocolate

Chocolate, una costra fina y un centro húmedo. Sin coberturas ni complicaciones.



Imagen ilustrativa del plato. La presentación puede variar.

PREPARACIÓN**20 min****COCCIÓN****20 min orientativos****FREIDORA****160 °C**

Ingredientes

- 60 g de chocolate
- 35 g de mantequilla
- 1 huevo
- 40 g de azúcar
- 35 g de harina
- 10 g de cacao

Dale tiempo para asentarse

Usa un molde de 12 cm apto para freidora y deja enfriar 20 min antes de cortar. La receta no lleva frutos secos ni cobertura.

Añade 20 min de enfriado.

Ahora, a cocinar.

Brownie pequeño

Tres momentos clave, de la preparación al punto final.



01

Derrite y entibia

Derrite los 60 g de chocolate con los 35 g de mantequilla a calor suave. Mezcla hasta alisar y deja entibiar antes de añadir el huevo.



02

Mezcla y prepara

Incorpora el huevo y el azúcar; después, la harina y el cacao. Mezcla hasta integrar. Precalienta a 160 °C y vierte la masa en un molde de 12 cm aceitado.



03

Cocina y enfría

Cocina unos 20 min a 160 °C. El palillo debe salir con migas húmedas, sin masa líquida. Ajusta el tiempo si hace falta y deja enfriar 20 min antes de desmoldar.

EL PUNTO JUSTO

Unas migas húmedas son distintas de masa cruda. Deja enfriar el brownie en su molde sobre una rejilla y usa protección para manipularlo caliente.

Secuencias ilustrativas generadas; no son fotografías de una prueba culinaria.

1 cda = 5 ml · 1 cda = 15 ml · Ajusta las tandas y los tiempos a tu equipo.