

PROGRESS®

Est. 1931

3,2 LITROS
FREIDORA DE AIRE
CALIENTE

Manual de instrucciones

PROGRESS®

Est. 1931

Conserve estas instrucciones como referencia futura.

Instrucciones de seguridad

Siga siempre las precauciones básicas de seguridad al usar aparatos eléctricos.

Compruebe que el voltaje indicado en la placa coincide con el de la red local antes de conectar el dispositivo a la corriente eléctrica.

Pueden utilizar este dispositivo niños mayores de 8 años y personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas o con falta de conocimiento y experiencia, solo bajo supervisión o mientras se les enseña a usar el dispositivo de forma segura y entendiendo los riesgos que conlleva.

Evite que los niños jueguen con el aparato.

A menos que sean mayores de 8 años y estén bajo supervisión, los niños no deben realizar tareas de limpieza ni labores de mantenimiento. Este dispositivo no es un juguete.

Contiene piezas que el usuario no puede reparar. Si encuentra algún defecto en el cable de alimentación, en el enchufe o en cualquier pieza del dispositivo, las reparaciones solo debe realizarlas un electricista cualificado. Una reparación inadecuada puede poner al usuario en riesgo de sufrir daños.

Mantenga el aparato y el cable de alimentación fuera del alcance de los niños.

Mantenga el dispositivo fuera del alcance de los niños cuando esté encendido o mientras se esté enfriando.

Mantenga el dispositivo y el cable de alimentación alejados de fuentes de calor o bordes afilados que puedan causar daños.

Mantenga el cable de alimentación alejado de las partes del dispositivo que puedan calentarse durante el uso.

Mantenga el dispositivo alejado de otros que emitan calor.

No lo sumerja en agua u otros líquidos.

No lo manipule con las manos mojadas.

Supervise el dispositivo mientras esté conectado a la corriente eléctrica.

No lo desconecte de la corriente eléctrica tirando del cable. En su

lugar, apáguelo y retire el enchufe suavemente.

No transporte ni mueva el dispositivo agarrándolo por el cable de alimentación.

No utilice el dispositivo para ningún otro uso que no sea el previsto.

No utilice accesorios diferentes a los incluidos.

No utilice el dispositivo al aire libre.

Guarde el aparato alejado de la luz solar directa y de la humedad.

No mueva el dispositivo mientras esté en uso.

No toque ninguna de las partes del aparato que puedan calentarse ni sus componentes calefactores, ya que podrían causarle lesiones.

No utilice objetos afilados o abrasivos con este dispositivo; utilice solo espátulas de madera o de plástico que sean resistentes al calor para evitar dañar la superficie antiadherente.

Desenchufe siempre el dispositivo después de cada uso y antes de limpiarlo o realizar el mantenimiento.

Asegúrese siempre de que el dispositivo se haya enfriado completamente después de su uso, antes de limpiarlo, realizar labores de mantenimiento o almacenarlo.

Utilice siempre el dispositivo sobre una superficie estable, resistente al calor y a una altura que sea cómoda para el usuario.

No se recomienda el uso de un cable alargador con el dispositivo.

Este dispositivo no debe utilizarse con un temporizador externo o un sistema de control remoto independiente que no sean los que se incluyen con el dispositivo.

Este dispositivo está diseñado exclusivamente para el uso doméstico.

No debe utilizarse para fines comerciales.

La superficie exterior o la puerta pueden calentarse durante el funcionamiento.



Precaución: Superficie caliente: no toque las partes calientes ni los componentes calefactores del aparato.

Advertencia: Mantenga el dispositivo alejado de materiales inflamables.

PROGRESS®

Est. 1931

Apagado automático

La freidora de aire caliente cuenta con una función de apagado automático. Puede activarse en los siguientes casos:

1. Ha transcurrido el tiempo de cocción establecido. El temporizador sonará y se activará el apagado automático, apagando la freidora de aire caliente.
2. El compartimento de cocinado se extrae de la freidora de aire caliente durante la cocción. En este caso, el temporizador continuará la cuenta atrás hasta que haya transcurrido el tiempo de cocción.

Nota: Si es necesario apagar la freidora de aire caliente antes de que transcurra el tiempo de cocción establecido, apáguela y desenchúfela de la corriente eléctrica.

Qué hacer y qué no hacer

Qué hacer:

Compruebe que la cesta de cocción con revestimiento antiadherente esté bien colocada antes de utilizarla. Si no lo hace, la freidora de aire caliente no funcionará.

Sujete el compartimento de cocinado únicamente por el asa de la cesta de cocinado.

Tenga cuidado al retirar la cesta de cocinado con revestimiento antiadherente, ya que puede emitir vapor.

No:

Dar la vuelta a la cesta de cocción con revestimiento antiadherente con el compartimento de cocinado aún colocado, ya que podría

acumularse aceite en la parte inferior del compartimento de cocinado. Cubrir la freidora de aire caliente o sus entradas de aire, ya que esto alterará el flujo de aire y podría afectar a los resultados de la cocción.

Llenar el compartimento de cocinado con aceite o cualquier otro líquido.

Pulsar el botón de liberación de la cesta de cocinado mientras sacude los ingredientes.

Tocar el compartimento de cocinado durante su uso o directamente después, ya que se calienta mucho; sujete el compartimento de cocinado solo por el asa.

Girar el dial de control del temporizador en sentido contrario al de las agujas del reloj, ya que esto dañará su precisión.

Cuidados y mantenimiento

Apague y desenchufe siempre la freidoras de aire caliente de la corriente eléctrica

y deje que se enfríe por completo antes de proceder a limpiar o a reparar o reemplazar alguna de sus piezas.

PASO 1: Limpie la unidad principal de la freidora de aire caliente con un paño suave y húmedo y séquela bien.

PASO 2: Limpie la cesta de cocción con revestimiento antiadherente con agua caliente y jabón, enjuáguela y séquela completamente.

No sumerja la unidad principal de la freidora de aire caliente en agua ni en cualquier otro líquido.

No utilice productos de limpieza fuertes o abrasivos ni estropajos para limpiar la freidora de aire caliente ni sus accesorios, ya que podrían causar daños.

Nota: La freidora de aire caliente debe limpiarse después de cada uso.

PROGRESS®

Est. 1931

Descripción de las piezas



1. Unidad principal de la freidora de aire caliente de 3,2 l
2. Compartimento de cocinado
3. Cesta de cocción con revestimiento antiadherente
4. Asa de la cesta de cocción
5. Botón de liberación de la cesta de cocción
6. Tapadera de plástico
7. Dial de control del temporizador
8. Dial de control de temperatura
9. Luz indicadora de encendido naranja
10. Indicador de calor verde

Instrucciones de uso

Antes del primer uso

PASO 1: Antes de conectarla a la corriente eléctrica, limpie la unidad principal de la freidora de aire caliente con un paño suave y húmedo, y séquela bien.

PASO 2: Limpie la cesta de cocción con revestimiento antiadherente con agua caliente y jabón, enjuáguela y séquela completamente.

PASO 3: Coloque la unidad principal de la freidora de aire caliente sobre una superficie estable, resistente al calor y a una altura que sea cómoda para el usuario.

Nota: Cuando utilice la freidora de aire caliente por primera vez, puede desprender un ligero humo u olor. Es algo normal y desaparece pronto.

Deje que haya suficiente ventilación alrededor de la freidora de aire caliente durante su uso.

Se recomienda utilizar la freidora de aire caliente sin alimentos durante aproximadamente 10 minutos antes de utilizarla por

primera vez; esto evitará que el humo o el olor iniciales afecten al sabor de los alimentos.

Montaje de la freidora de aire caliente de 3,2 l

PASO 1: Coloque la cesta de cocción con revestimiento antiadherente en el compartimento de cocinado para asegurarla. Compruebe si la tapadera de plástico oculta el botón de liberación de la cesta de cocinado para evitar que se pulse durante el uso.

PASO 2: Deslice el compartimento de cocinado en la unidad principal de la freidora de aire caliente para cerrarlo.

Nota: La freidora de aire caliente viene premontada. El compartimento de cocinado debe estar bien cerrado antes de utilizarlo, ya que si no es así, no podrá funcionar.

Uso de la freidora de aire caliente de 3,2 l

PASO 1: Conecte la freidora de aire caliente a la corriente eléctrica.

PASO 2: Precaliente la freidora de aire caliente durante unos 5 minutos con los diales de control del temporizador y la temperatura. El indicador de corriente naranja y el indicador de calor verde se iluminarán, indicando que la freidora de aire caliente se está calentando. Una vez que haya alcanzado la temperatura necesaria, el indicador de calor verde se apagará automáticamente.

PASO 3: Retire el compartimento de cocinado de la freidora de aire caliente cogiéndolo por el asa de la cesta de cocción. Coloque el compartimento de cocinado en una superficie estable, plana y resistente al calor.

PASO 4: Coloque los ingredientes en la cesta de cocción con revestimiento antiadherente y, a continuación, vuelva a colocar el compartimento de cocinado en la unidad principal de la freidora de aire caliente para cerrarlo.

PASO 5: Utilice el dial de control de la temperatura para ajustar la freidora de aire caliente en la posición de calor necesaria.

PASO 6: Determine el tiempo de cocción necesario para los ingredientes y utilice el dial de control del temporizador para ajustar el tiempo como corresponda; el temporizador comenzará la cuenta atrás una vez que se suelte.

PASO 7: Es posible que algunos ingredientes necesiten agitarse mientras se están preparando. Extraiga el compartimento de cocinado tirando del asa de la cesta de cocinado para sacarla de la freidora de aire caliente. La tapadera de plástico debe ocultar el botón de liberación de la cesta de cocinado; tenga cuidado de no soltar la cesta de cocinado con revestimiento antiadherente caliente pulsando el botón de liberación de la cesta de cocinado. Sacuda suavemente el compartimento de cocinado y, a continuación, vuelva a introducirlo en la unidad principal de la freidora de aire caliente para cerrarlo y seguir cocinando.

PASO 8: Una vez finalizado el cocinado y transcurrido el tiempo programado, sonará el temporizador. Compruebe si los ingredientes están listos sacando el compartimento de cocinado de la freidora de aire caliente con el asa de la cesta de cocinado. Si los ingredientes no están cocinados, cierre el compartimento de cocinado y vuelva a colocarlo en la unidad principal de la freidora de aire caliente. Utilice el dial de control del temporizador para ajustar el tiempo de cocción según corresponda. Si los alimentos están cocinados, pulse el botón de liberación de la cesta de cocinado para retirar la cesta de cocinado con revestimiento antiadherente del compartimento de cocinado y, a continuación, vacíe el contenido en un recipiente o en un plato. Utilice unas pinzas resistentes al calor (no incluidas) si los alimentos son grandes o frágiles.

PROGRESS®

Est. 1931

Nota: Precaliente siempre la freidora de aire caliente antes de empezar a cocinar o añada de forma alternativa unos 3–5 minutos al tiempo de cocción. Si es necesario cambiar el tiempo de cocción o el ajuste de temperatura durante el uso, solo tiene que utilizar los diales de control del temporizador o control de la temperatura según sea necesario y la freidora de aire caliente lo ajustará automáticamente. Durante el uso, el indicador de calor verde se encenderá y apagará para señalar que el aparato mantiene la temperatura seleccionada.

Precaución: No coloque los alimentos directamente en un recipiente o en un plato, ya que el exceso de aceite puede acumularse en la parte inferior del compartimento de cocinado y gotear sobre los ingredientes. Retire siempre la cesta de cocinado con revestimiento antiadherente del compartimento de cocinado.

Tenga cuidado al abrir y cerrar el compartimento de cocinado durante su uso, ya que alcanzará una temperatura muy alta.

Advertencia: La tensión nominal persiste incluso cuando el control de temperatura está en la posición de apagado. Para apagar por completo la freidora de aire caliente, desenchúfela de la corriente eléctrica.

Uso de la cesta de cocción con revestimiento antiadherente

La cesta de cocción con revestimiento antiadherente es extraíble para facilitar su uso.

PASO 1: Para retirar la cesta de cocción con revestimiento antiadherente del compartimento de cocción, empuje la tapadera de plástico por el asa de la cesta de cocción hacia adelante para que se muestre el botón de liberación de dicha cesta.

PASO 2: Mantenga pulsado el botón de liberación de la cesta de cocción y levante con cuidado el asa de la cesta de cocción para liberar la cesta de cocción con revestimiento antiadherente.

PASO 3: Vuelva a colocar la cesta de cocción con revestimiento antiadherente en el compartimento de cocinado hasta que quede bien fijada.

PASO 4: Vuelva a colocar la tapadera de plástico en su posición, de modo que oculte el botón de liberación de la cesta de cocción.

Advertencia: Nunca pulse el botón de liberación de la cesta de cocción si el compartimento de cocinado está levantado, ya que podría causar lesiones; presiónelo solo cuando el compartimento de cocinado se haya colocado sobre una superficie plana y estable.

Guía de cocinado

A continuación se describen algunas indicaciones para cocinar determinados tipos de alimentos con la freidora de aire caliente.

Es solo una guía, por lo que debe supervisar siempre el cocinado. La comida debe estar siempre bien caliente antes de servirla.

Patatas y patatas fritas

Alimentos	Cantidad	Tiempo aproximado de cocinado	Temperatura	Información adicional
Patatas fritas congeladas de corte fino	300–700 g	12–16 minutos	200 °C	Información adicional Sacuda las patatas fritas siguiendo las instrucciones de la sección titulada "Uso de la freidora de aire caliente de 3,2 l".
Patatas fritas congeladas de corte grueso	300–700 g	12–16 minutos	200 °C	Sacuda las patatas fritas siguiendo las instrucciones de la sección titulada "Uso de la freidora de aire caliente de 3,2 l".
Patatas fritas caseras	300–800 g	18–25 minutos	200 °C	Remoje las patatas en agua durante 30 minutos, añada ½ cucharada de aceite y agite siguiendo las instrucciones de la sección titulada "Uso de la freidora de aire caliente de 3,2 l".

PROGRESS®

Est. 1931

Patatas gajo caseras	300–800 g	20–25 minutos	180 °C	Remoje parcialmente las cuñas de patata en agua y, a continuación, añada ½ cucharada de aceite y agite siguiendo las instrucciones de la sección titulada "Uso de la freidora de aire caliente de 3,2 l".
----------------------	-----------	---------------	--------	---

Carne y aves

Filete	100–500 g	6–15 minutos	180 °C
Hamburguesa	100–500 g	15–20 minutos	180 °C
Chuletas de cerdo	100–500 g	18–22 minutos	200 °C
Pechuga de pollo	100–500 g	15–22 minutos	200 °C
Muslos de pollo	100–500 g	15–22 minutos	200 °C

Aperitivos y acompañantes

Nuggets de pollo congelados	100–500 g	6–10 minutos	200 °C
Rollitos de primavera	100–400 g	10–12 minutos	200 °C
Verduras rellenas	100–400 g	12–15 minutos	160 °C

Repostería y tartas

Quiche	400 g	20–22 minutos	180 °C
Pastelitos	300 g	12–15 minutos	160 °C
Magdalenas	300 g	10–12 minutos	200 °C

Cómo hacer patatas fritas paso a paso

Patatas fritas caseras

PASO 1: Corte las patatas en láminas de aproximadamente 1 cm de ancho.

PASO 2: Coloque las patatas troceadas en una sartén de agua fría. Deje que hierva el agua y hierva las patatas durante unos 3 minutos.

PASO 3: Precaliente la freidora de aire caliente a 200 °C.

PASO 4: Escorra las patatas y séquelas bien con papel de cocina.

PASO 5: Rocíe las patatas troceadas con ½ cucharada de aceite para cocinar o aceite en

espray y colóquelas en la cesta de cocción con revestimiento antiadherente. Compruebe que están completamente recubiertas para obtener los mejores resultados.

PASO 6: Cocine a 200 °C durante 18–25 minutos.

PASO 7: Sacuda las patatas con regularidad (aproximadamente cada 6 minutos) para asegurarse de que se cocinan de forma uniforme.

PASO 8: Cuando estén cocinadas y crujientes, retírelas de la freidora de aire caliente, sazónelas y disfrute.

Patatas fritas congeladas

PASO 1: Precaliente la freidora de aire caliente a 200 °C.

PASO 2: Añada 300–700 g de patatas fritas congeladas en la cesta de cocción con revestimiento antiadherente.

PASO 3: Cocínelas durante unos 12–16 minutos.

PASO 4: Sacuda las patatas con regularidad (aproximadamente cada 6 minutos) para asegurarse de que se cocinan de forma uniforme.

PASO 5: Cuando estén cocinadas y crujientes, retírelas de la freidora de aire caliente, sazónelas y disfrute.

Almacenamiento

Asegúrese de que la freidora de aire caliente está seca y limpia antes de guardarla en un lugar fresco y seco.

No apriete el cable al enrollarlo alrededor de la freidora de aire caliente; déjelo más suelto para evitar causar daños.

Especificaciones

Código de producto: EK2818HPVDEEU7

Entrada: 220–240 V ~ 50/60 Hz

Salida: 1300 W



PROGRESS®

Est. 1931

COMIDA
SALUDABLE
DELICIOSA

Ideas de recetas



Samosas de ternera

Ingredientes

100 g de carne de ternera picada	½ chalota picada	Leche (opcional)
½ paquete de pasta filo	½ ramita de tomillo	Sal y pimienta al gusto
½ cebolla picada	½ cucharada de curry en polvo	
	Aceite en espray	

Elaboración

En una cacerola grande a fuego medio, añada un chorrito de aceite y la cebolla para que se ablande, seguida de la chalota picada. Incorpore la carne de ternera picada y el tomillo a la cacerola y cocine durante unos 5 minutos hasta que la carne esté dorada y, a continuación, retire del fuego. Añada el curry en polvo a la mezcla de carne picada y salpimentado.

Coloque una hoja de pasta filo sobre una superficie plana y córtela en tercios en sentido longitudinal. Ponga una cucharada de la mezcla de carne sobre las tiras y, a continuación, dóblelas formando triángulos. Utilice una pequeña cantidad de leche para sellar los bordes.

Continúe con este proceso hasta que se termine el relleno.

Pre caliente la freidora de aire caliente a 200 °C.

Pulverice las samosas con aceite y, a continuación, coloque 2 samosas por tanda en la cesta de cocción con revestimiento antiadherente y cocínelas durante unos 3 minutos.

Dé la vuelta a las samosas y, a continuación, cocínelas durante otros 3 minutos hasta que ambos lados estén crujientes y dorados.

Langostinos a la parrilla

Ingredientes

200 g de langostinos grandes lavados y pelados	1 diente de ajo, pelado y machacado	2 cucharadas de zumo de limón
80 g de mantequilla derretida		

Elaboración

Pre caliente la freidora de aire caliente a 200 °C.

En un recipiente pequeño, mezcle la mantequilla derretida, el zumo de limón y el ajo. Pase los langostinos por la mezcla de la mantequilla y colóquelos directamente en la cesta de cocción con revestimiento antiadherente. Cocine los langostinos unos 10–15 minutos, girándolos a mitad de la cocción.

Croquetas de salmón

Ingredientes

½ lata de salmón rosado escurrido, reservando el jugo	16 g de jugo de salmón escurrido	½ cucharadita de levadura en polvo
40 g de harina	½ huevo	¼ cucharadita de salsa Worcestershire
25 g de pan rallado	¼ cebolleta picada	Aceite en spray Pimienta, al gusto

Elaboración

En un recipiente, mezcle el salmón y el huevo y, a continuación, añada la harina, la pimienta, las cebollas y la salsa Worcestershire.

Mezcle la levadura de repostería con el jugo del salmón y bata hasta obtener espuma. Vierta en el preparado del salmón y mezcle todo con un tenedor.

Pre caliente la freidora de aire caliente a 200 °C.

Cree formas de croqueta a partir de la mezcla y cúbralas con pan rallado. Pulverice con aceite, colóquelas en la cesta de cocción con revestimiento antiadherente y cocine unos 15–18 minutos o hasta que se doren.

Filetes de pescado empanado

Ingredientes

100 g de filetes o lomos de bacalao (de tamaño similar para obtener los mejores resultados de cocción)	40 g de pan rallado ½ huevo batido 2 cucharadas de harina normal 1 cucharada de queso parmesano	Albahaca seca Aceite en spray Sal y pimienta, al gusto
--	---	--

Elaboración

Añada un poco de harina normal a un recipiente de tamaño medio y cubra los filetes de bacalao con ella.

En otro recipiente, mezcle el pan rallado, el queso parmesano y la albahaca. Pase los filetes por huevo y, a continuación, cubra el pescado con la mezcla de pan rallado. Sazone al gusto.

Pre caliente la freidora de aire caliente a 190 °C.

Pulverice el pescado con aceite, coloque los filetes en la cesta de cocción con revestimiento antiadherente y cocínelos durante unos 15–20 minutos o hasta que estén dorados.



Pollo frito crujiente

Ingredientes

3 muslos o 2 cuartos traseros de pollo	½ cucharada de mostaza de Dijon	¼ cucharadita de salvia molida
50 g de copos de maíz	½ cucharadita de pimentón	Aceite en spray
30 g de harina para todo uso	½ cucharadita de cayena	Sal y pimienta al gusto
40 ml de suero de mantequilla		

Elaboración

En un recipiente amplio o en un plato, sazone la harina con sal y pimienta. Pase el pollo por la harina hasta que esté totalmente cubierto, sacúdalo contra el recipiente para quitar el exceso de harina y resérvelo. Deseche la harina que no haya utilizado.

Coloque los copos de maíz en una bolsa hermética grande, asegúrandose de que no haya aire en la bolsa antes de cerrarla y, a continuación, pase un rodillo sobre la bolsa para aplastarlos. Vierta los copos de maíz machacados en un recipiente amplio o en un plato.

En un recipiente grande, mezcle el suero de mantequilla, la mostaza, la cayena, el pimentón y la salvia. Pase los trozos de pollo por la mezcla del suero de mantequilla y, a continuación, rebócelos en los copos de maíz machacados.

Pre caliente la freidora de aire caliente a 200 °C.

Pulverice las piezas con aceite y, a continuación, coloque los trozos de pollo en la cesta de cocción con revestimiento antiadherente y cocínelos durante unos 5–10 minutos.

Reduzca la temperatura a 190 °C y cocine durante otros 20–25 minutos los traseros y

10–15 minutos los muslos; vaya comprobando si el pollo está bien cocinado antes de servirlo.

Pollo frito crujiente con sésamo

Ingredientes

90 g de tiras de pechuga de pollo	½ cucharada de caldo de pollo en polvo	½ cucharadita de salsa de soja
40 g de copos de avena	1 ½ cucharadita de sal	¼ cucharadita de albahaca seca
25 g de harina con levadura	½ cucharadita de ajo en polvo	¼ cucharadita de orégano seco
10 g de semillas de sésamo tostadas	½ cucharadita de cebolla en polvo	¼ cucharadita de pimienta negra molida
		60 ml de caldo de pollo
		Aceite en spray

Elaboración

Cubra el pollo con ½ cucharadita de sal, pimienta negra y ajo en polvo y, a continuación, déjelo enfriar durante unas 4 horas.

En un recipiente de tamaño mediano, mezcle la avena, las semillas de sésamo, ½ cucharadita de sal y el caldo de pollo en polvo y reserve. En otro recipiente, mezcle la harina, ½ cucharadita de sal, la cebolla en polvo, albahaca, orégano, la salsa de soja y el caldo de pollo. Pase el pollo por el caldo y, a continuación, rebócelo en la mezcla de semillas de sésamo.

Pre caliente la freidora de aire caliente a 200 °C.

Pulverice el pollo con aceite, colóquelo en la cesta de cocción con revestimiento antiadherente y cocínelo durante unos 15–22 minutos o hasta que esté dorado.

Pollo frito al estilo japonés

Ingredientes

175 g de pechuga de pollo deshuesada sin piel, cortada en dados de 1 pulgada
1 huevo ligeramente batido
1 ½ cucharada de harina de patata
½ cucharada de harina de arroz

½ cucharada de ajo picado
½ cucharada de raíz de jengibre fresco rallado
½ cucharada de aceite de sésamo
½ cucharada de salsa de soja
¼ cucharadita de azúcar blanco

¼ cucharadita de sal
¼ cucharadita de pimienta negra
¼ cucharadita de una pastilla de caldo de pollo
Aceite en espray

Elaboración

En un recipiente grande, mezcle los huevos, la sal, la pimienta, el azúcar, el ajo, el jengibre, el aceite de sésamo, la salsa de soja y la pastilla de caldo. Añada los trozos de pollo y remuévalos hasta que queden cubiertos. Tape el recipiente y déjelo en el frigorífico durante unos 30 minutos.

Precaliente la freidora de aire caliente a 200 °C.

Saque el recipiente del frigorífico, añada la harina de patata y la harina de arroz al pollo y mezcle bien.

Pulverice el pollo con aceite, colóquelo en la cesta de cocción con revestimiento antiadherente y cocínelo unos 15–22 minutos o hasta que se dore.

Jamón estilo York asado

Ingredientes

750 g de jamón de York

Sal y pimienta para sazonar

Elaboración

Precaliente la freidora de aire caliente a 180 °C.

Coloque el jamón en la cesta de cocción con revestimiento antiadherente y cúbralo sin apretar con papel de aluminio.

Para un jamón de 750 g, cocine durante aproximadamente 25 minutos, dele la vuelta y cocine durante otros 25 minutos. Retire el papel de aluminio y deje que dore unos 10 minutos; a continuación, vuelva a darle la vuelta para que se termine de dorar durante otros 10 minutos.

Los tiempos de cocción pueden variar en función de la forma o el grosor de la pieza.

Pruebe con una brocheta para asegurarse de que los jugos salen limpios. Sazone al gusto.

Nota: Tenga cuidado al retirar el compartimento de cocinado de la freidora de aire caliente, ya que se habrán acumulado jugos calientes en la parte inferior; de este modo, evitará lesiones.



Filete a la pimienta

Ingredientes

200 g de solomillo (de 1,5 cm a 2,5 cm de grosor)	2 cucharadas de salsa Worcestershire	1 cucharada de aceite de oliva
50 g de mantequilla sin sal	2 cucharadas de brandy	1 cucharada de pimienta verde en grano
2 chalotas muy picadas	2 cucharadas de nata para montar	Pimienta negra y blanca en grano al gusto
100 ml de caldo de ternera	1 cucharada de mostaza de Dijon	Sal y pimienta al gusto

Elaboración

Seque los filetes con papel de cocina y apriete la pimienta blanca y negra en grano por ambos lados.

Cúbralos con papel de aluminio o film transparente y, a continuación, refrigérelos durante unas 2 y 3 horas.

Precalente la freidora de aire caliente a 180 °C.

Coloque el solomillo en la cesta de cocción con revestimiento antiadherente y cocínelo durante unos 6 minutos (poco hecho), 8 minutos (al punto) o 10 minutos (bien hecho), en función de su preferencia. Dé la vuelta al filete a mitad del cocinado para que se caramelice por ambos lados.

Mientras tanto, haga la salsa. Caliente el aceite y la mantequilla en una sartén y cocine las chalotas a fuego medio hasta que estén blandas. Añada la salsa Worcestershire, el brandy y el caldo a la sartén. Cocínelo rápidamente, raspando el fondo de la sartén para incorporar los sabores. Añada los granos de pimienta verde, la mostaza y la crema y, a continuación, sazone al gusto.

Retire la carne de la freidora de aire caliente y déjela reposar durante unos 5 minutos antes de cortarla en diagonal en porciones. Añada la carne a la salsa. Revuelva para mezclar los jugos de la carne con la salsa de pimienta y para calentar la carne.

Chuletas de cordero sofritas con romero y ajo

Ingredientes

3 chuletas de aguja de cordero pequeñas o 2 chuletas de lomo de cordero	1 cucharada de romero fresco picada	Ramitas de romero fresco (opcional)
1 cucharada de ajo picado	½ cucharadita de cayena en escamas	

Elaboración

En un recipiente pequeño, mezcle el ajo, el romero y la cayena. Restregue aproximadamente ¼ cucharadita de la mezcla en ambos lados de las chuletas de cordero.

Espolvoree las chuletas de cordero con sal y colóquelas en un plato, cúbralas y refrigérelas durante aproximadamente 30 minutos o, preferiblemente, hasta 4 horas.

Precalente la freidora de aire caliente a 200 °C.

Coloque las chuletas de cordero en la cesta de cocción con revestimiento antiadherente y cocínelas unos 10 minutos, en función del punto al que se desee hacer la carne. Agítela a mitad de cocción.

Aderece las chuletas de cordero con romero si lo desea.

PROGRESS®

Est. 1931

Chuleta de cerdo

Ingredientes

1 chuleta de cerdo

Sal y pimienta al gusto

Elaboración

Precaliente la freidora de aire caliente a 200 °C.

Salpimiente la chuleta de cerdo.

Coloque la chuleta de cerdo sobre la cesta de cocción con revestimiento antiadherente y cocínela durante unos 18–20 minutos.

El tiempo que se tarda en cocinar la chuleta de cerdo depende del gusto personal; dele la vuelta a mitad de cocción para obtener un color y una caramelización uniformes.

Chuleta de cerdo a la mostaza

Ingredientes

1 chuleta de cerdo

Mostaza de Dijon

Elaboración

Precaliente la freidora de aire caliente a 200 °C.

Recubra la chuleta de cerdo con una generosa capa de mostaza de Dijon.

Coloque la chuleta de cerdo sobre la cesta de cocción con revestimiento antiadherente y cocínela durante unos 18–20 minutos, hasta que la grasa quede crujiente.

Dele la vuelta a la chuleta de cerdo a mitad de cocción para obtener un color y una caramelización uniformes.



PROGRESS®

Est. 1931

Patatas asadas

Ingredientes

800 g de patatas en cuartos 6 cucharadas de aceite de oliva Sal y pimienta al gusto

Elaboración

Llene a la mitad una cacerola grande con agua fría. Ponga las patatas en la cacerola, añada una pizca de sal y tápela. En cuanto el agua hierva, reduzca el fuego y cocine durante unos 6 minutos. Escorra las patatas y agítelas en un colador para quitar la piel.

Precaliente la freidora de aire caliente a 200 °C.

Coloque las patatas sobre la cesta de cocción con revestimiento antiadherente y pulverícelas con el aceite. A continuación, cocínelas durante unos 15 minutos. Deles la vuelta con cuidado y deje que se cocinen durante otros 15 minutos. Compruebe que las patatas no se queman; si es necesario cúbralas con papel de aluminio.

Patatas gajo de boniato

Ingredientes

2 boniatos cortados 2 cucharadas de aceite de oliva Sal y pimienta al gusto
en gajos pequeños 1 cucharadita de
escamas de chile

Elaboración

Coloque las patatas cortadas en un recipiente con agua fría y llévela a ebullición. Una vez alcanzado el punto de ebullición, escurra el agua salada.

Ponga los gajos de patata en un recipiente, vierta el aceite sobre ellas y mezcle para que se cubran de manera uniforme. Añada las escamas de chile, salpimiente al gusto y remueve para mezclar todo.

Precaliente la freidora de aire caliente a 200 °C.

Coloque los gajos de patata sobre la cesta de cocción con revestimiento antiadherente y cocínelos durante unos 18–25 minutos, hasta que las patatas estén tiernas y doradas.

Se recomienda agitar el compartimento de cocinado a mitad del cocinado para que los gajos se cocinen de manera uniforme.

Espolvoree sal marina y sirva.

Patatas gajo con romero

Ingredientes

1 patata blanca mediana cortada en gajos pequeños	1 diente de ajo machacado 1 ramita de romero fresco Aceite en espray	Sal y pimienta al gusto
---	--	-------------------------

Elaboración

Coloque las patatas cortadas en un recipiente con agua fría y llévela a ebullición. Una vez alcanzado el punto de ebullición, escurra el agua salada.

Coloque los gajos de patata en un recipiente, añada los ingredientes que faltan y mézclelo todo. Precaliente la freidora de aire caliente a 180 °C.

Pulverice el aceite de forma que todos los gajos queden ligeramente impregnados, colóquelos en la cesta de cocción con revestimiento antiadherente y cocínelos durante unos 2–30 minutos o hasta que estén dorados y crujientes por fuera.

Se recomienda agitar el compartimento de cocinado a mitad del cocinado para que los gajos se cocinen de manera uniforme.

Aros de cebolla

Ingredientes

32 g de harina para todo uso 1 cebolla grande	80 ml de suero de mantequilla Aceite en espray	Sal y pimienta al gusto
--	---	-------------------------

Elaboración

Lave, pele y corte la cebolla en rodajas de 5 mm de grosor y, a continuación, separe las rodajas en aros.

En un recipiente amplio o en un plato, sazone la harina con sal y pimienta. Pase los aros de cebolla por la harina hasta que estén totalmente cubiertos, sacúdalos contra el recipiente para quitar el exceso de harina y resérvelos. Deseche la harina que no haya utilizado.

Pase los aros de cebolla por el suero de mantequilla hasta que estén completamente cubiertos. Elimine el exceso de suero de mantequilla y añada una segunda capa de harina.

Precaliente la freidora de aire caliente a 200 °C.

Pulverice el aceite por los aros de cebolla, colóquelos en la cesta de cocción con revestimiento antiadherente y cocínelos durante unos 5–8 minutos o hasta que estén dorados.

Se recomienda agitar el compartimento de cocinado a mitad del cocinado para que los aros de cebolla se cocinen de manera uniforme.



Nuggets de pollo

Ingredientes

6 galletas saladas normales o grasas	1 huevo mediano	½ limón (opcional)
1 filete de pechuga de pollo sin piel cortado en trozos de 2–3 cm	1 cucharada de mantequilla	Aceite en spray
1 diente de ajo (opcional)	1 cucharada de perejil seco o fresco (opcional)	Sal y pimienta al gusto
	2 ramitas de perejil fresco (opcional)	
	Harina normal	

Elaboración

Para preparar el pollo, pele el ajo y ralle el limón. Ponga las galletas saladas en un robot de cocina con la mantequilla, el ajo, el perejil, la ralladura de limón y una pizca de sal y pimienta y, a continuación, triture todo hasta que la mezcla quede muy fina. Vierta estas migas en un plato. Espolvoree harina en un segundo plato y, a continuación, abra el huevo en un recipiente pequeño y bátilo con un tenedor. Pase los trozos de pollo por la harina hasta que todos los lados queden completamente cubiertos y, a continuación, rebócelos en el huevo y en las migas aromatizadas. Pase los trozos de pollo por las migas para que se queden pegadas; el pollo debe quedar totalmente rebozado.

Precaliente la freidora de aire caliente a 200 °C.

Polverice el pollo con aceite, colóquelo en la cesta de cocción con revestimiento antiadherente y cocínelo durante unos 10–15 minutos o hasta que esté hecho y quede dorado y crujiente.

Tiras de pollo empanado

Ingredientes

25 g de pan rallado	1 pechuga de pollo	Aceite en spray
25 g de queso crema		

Elaboración

Corte la pechuga de pollo en tiras, unte el queso crema uniformemente y, a continuación, cubra las tiras con el pan rallado.

Precaliente la freidora de aire caliente a 200 °C.

Polverice el pollo ligeramente con aceite, colóquelo en la cesta de cocción con revestimiento antiadherente y cocínelo durante unos 15–22 minutos; dele la vuelta a mitad del cocinado o cuando esté dorado y tenga una consistencia firme.

PROGRESS®

Est. 1931

**UP Global Sourcing UK Ltd.,
Edmund-Rumpler Straße 5,
51149 Köln, Germany.**

Si este producto no llega a usted en condiciones aceptables, póngase en contacto con nuestro departamento de atención al cliente en **www.progresscookshop.com**.

Tenga a mano el albarán, puesto que se le solicitarán datos en él incluidos. Si desea devolver este producto, hágalo en el distribuidor en el que lo adquirió y no olvide incluir el recibo (la devolución quedará sujeta a los términos y condiciones del distribuidor).

Garantía

Todos los productos adquiridos como nuevos llevan la garantía del fabricante; el período de tiempo de la garantía variará en función del producto. Cuando se pueda presentar un justificante de compra, Progress proporcionará una garantía estándar de 12 meses al minorista a partir de la fecha de compra. Esto solo es aplicable cuando los productos se han utilizado según las instrucciones para su uso doméstico previsto. Cualquier uso incorrecto o desmantelamiento de los productos invalidará cualquier garantía.

Conforme a la garantía, nos comprometemos a reparar o sustituir de forma gratuita cualquier pieza defectuosa. En caso de que no podamos proporcionar una sustitución exacta, se ofrecerá un producto similar o se reembolsará el coste. Los daños causados por el desgaste diario no están cubiertos por esta garantía, ni los consumibles, como enchufes, fusibles, etc.

Tenga en cuenta que los términos y condiciones anteriores pueden actualizarse periódicamente y, por lo tanto, le recomendamos que los compruebe cada vez que visite el sitio web.

Nada de lo dispuesto en esta garantía o en las instrucciones relativas a este producto excluye, restringe o afecta de otro modo sus derechos legales.

El símbolo de contenedor de basura tachado en este artículo indica que este aparato debe desecharse de forma respetuosa con el medio ambiente cuando deje de utilizarse o se haya estropeado. Póngase en contacto con las autoridades locales para obtener información sobre dónde llevar el artículo para su reciclaje.



PROGRESS[®]

Est. 1931

Fabricado por:
UP Global Sourcing UK Ltd.,
Edmund-Rumpler Straße 5,
51149 Köln, Germany.
FABRICADO EN CHINA.
CD150218/MD131120/V7

