



Newlux Air Power V20

# RECETARIO

**NEWLUX**  
DESIGNED TO ENJOY





NEWLUX  
DESIGNED TO ENJOY

# RECETARIO

Freidora de aire

**Newlux Air Power V20**

**Newlux® garantiza todas las recetas recogidas en este libro,  
no se responsabiliza de recetas ajenas a la marca.**

El resultado de las recetas o tiempo de cocción puede variar en función de la calidad, tamaño y/o tipo de los alimentos. Si una vez terminada la receta el resultado no es el que buscabas, prueba a ajustar el menú, el tiempo o la temperatura para acabarla a tu gusto.



# NEWLUX

## RECIPES

Escanea este código Qr para más recetas



Cocina hasta donde llegue tu imaginación y crea recetas impresionantes descargándote nuestra APP

*Cook as far as your imagination can take you and create impressive recipes downloading our APP*

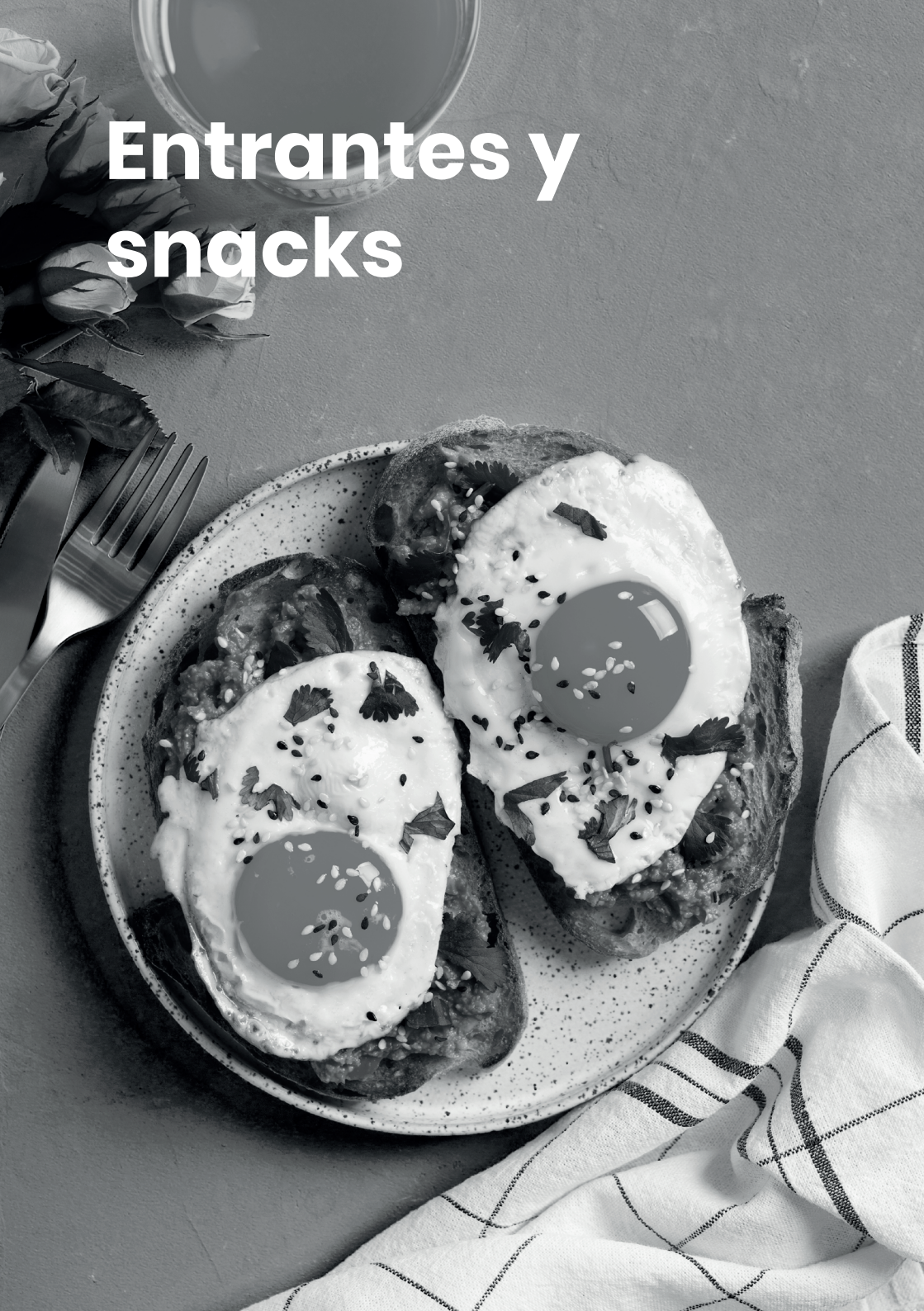




# ÍNDICE

|                    |           |
|--------------------|-----------|
| Entrantes y snacks | <b>6</b>  |
| Guarniciones       | <b>12</b> |
| Fritos saludables  | <b>18</b> |
| Carnes y pescados  | <b>22</b> |
| Postres            | <b>28</b> |

# Entrantes y snacks





# Nachos

 2 Personas  25 minutos

## INGREDIENTES

100 g. de nachos  
102 g. de mezcla de quesos para gratinar  
285 g. de mezcla de carne picada  
1/2 cebolla  
114 g. de frijoles negros o alubias rojas  
1 jalapeño en rodajas  
1/2 cda. de ajo en polvo  
1/2 cda. de chile en polvo  
1/2 cda. de orégano  
1/2 cda. de comino  
Sal (al gusto)  
Pimienta (al gusto)  
1/2 cda. de aceite de oliva

## ELABORACIÓN

**1** En una sartén, a fuego medio, echamos aceite de oliva y añadimos la cebolla muy picada. A continuación, echamos la carne picada y sofreímos. Añadimos las especias, sal y pimienta.

**2** Ponemos a precalentar la freidora, menú Precalentar, 5 minutos. En un molde o papel de horno, ponemos una capa de nachos y añadimos los quesos, carne picada, jalapeños y frijoles.

**3** Volvemos a repetir el proceso con otra capa de nachos, queso, carne picada y frijoles e introducimos los nachos en la freidora de aire, menú Manual, 180 °C. durante 8-10 minutos.

**4** Mientras se cocina podemos preparar el pico de gallo. Para ello troceamos todos los ingredientes lo más pequeño posible y mezclamos todo con zumo de lima. Una vez saquemos los nachos de la freidora de aire, los coronamos con el pico de gallo.

## CONSEJOS:

- Si te gustan unos nachos picantes, puedes añadir al sofrito un poco de salsa barbacoa o tabasco.

# Rollitos de primavera

 1-2 Personas  15 minutos

## INGREDIENTES

57 g. de carne picada de cerdo

1/4 col china

1/2 zanahoria

1/2 cebolla

1 huevo

1 paquete de hojas de masa filo

Sal (al gusto)

Pimienta (al gusto)

1/2 cda. de aceite de oliva

1/2 cda. de salsa de soja

## ELABORACIÓN

**1** En una sartén grande, a fuego medio, echamos una media cucharada de aceite de oliva y cocinamos la carne picada con sal y pimienta. Una vez esté cocinada, a los 7-8 minutos, la reservamos en un bol.

**2** Cortamos en trozos lo más fino posible la zanahoria, la col y la cebolla. En la sartén anterior, con otra cucharada de aceite, añadimos las verduras a fuego medio.

**3** Añadimos media cucharada de salsa de soja a la mezcla de verduras y removemos. Retiramos del fuego la mezcla cuando la col está blanda. Añadimos la carne y mezclamos de nuevo.

**4** Ahora cogemos una hoja de masa filo y enrollamos los rollitos con la cantidad de mezcla que consideremos oportuna.

**5** Precalentamos la freidora de aire 5 minutos, menú Precalentar.

**6** Mientras se calienta, pintamos con un pincel/brocha y huevo batido la superficie de los rollitos para sellarlos.

**7** Introducimos los rollitos en la freidora de aire en el menú, Bistec 8-9 minutos. Cuando acabe, le damos la vuelta a los rollitos y los cocinamos otros 5 minutos en menú Bistec, 205°C.

**CONSEJOS:** Si los rollitos son congelados

- Precalentamos 5 minutos la freidora, menú Precalentar. Pulverizamos los rollitos con aceite en spray. Introducimos los rollitos, menú Manual, 15 minutos, 185 °C, dándole la vuelta aproximadamente a los 10 minutos.



# Rollitos de jamón York y queso

 1-2 Personas  15 minutos

## INGREDIENTES

2 lonchas de queso semi-curado

2 lonchas de Jamón York

1 huevo

Pan rallado

Cebolla en polvo

Orégano

1/2 cda. de mostaza

## ELABORACIÓN

**1** Batimos el huevo con una 1/2 cucharada de mostaza y reservamos.

**2** Preparamos el pan rallado en un bol y reservamos.

**3** Precalentamos la freidora de aire 5 minutos, menú Precalentar.

**4** Mientras tanto, sazonamos el queso semi-curado con la cebolla en polvo y el orégano.

**5** Ponemos una loncha de queso encima de otra de jamón York, lo enrollamos, dejando el jamón por la parte de fuera para formar los rollitos. Pasamos los rollitos por la mezcla del huevo que hemos preparado antes y después por pan rallado. Así sucesivamente con todas las lonchas.

**6** Programamos menú Manual, 205°C, 12 minutos.

## Perrito caliente

 1 Persona

 23 minutos

### INGREDIENTES

1 salchicha de pavo

1/2 cebolla

62 g. de bacon troceado

64 g. de queso mozzarella

1 panes para perritos calientes

Ketchup

Mostaza

### ELABORACIÓN

**1** Precalentamos la freidora de aire 5 minutos, menú Precalentar.

**2** Sofreímos la cebolla y el bacon en trocitos en menú Freír, 195°C, 5 minutos y reservamos.

**3** Introducimos las salchichas (abiertas) en menú Manual, 6 minutos, 185°C y reservamos.

**4** En una bandeja de aluminio, colocamos los panes abiertos y montamos los perritos con la base de cebolla frita y el bacon, la salchicha encima abierta por la mitad, ponemos un par de tiras de queso, otra capa de cebolla frita y bacon y por último mozzarella para decorar y programamos menú Manual 185°, 8 minutos.

# Sándwich de bacon y queso

 1 Persona

 17 minutos

## INGREDIENTES

Mantequilla derretida

2 rebanadas de pan de molde

2 lonchas de queso Havarti o de fundir

2 lonchas de bacon ahumado

## ELABORACIÓN

**1** Precalentamos la freidora de aire 5 minutos, menú Precalentar.

**2** Colocamos el bacon en la freidora y cocinamos en menú Cerdo, 180°C, 4 minutos.

**3** Mientras tanto, untamos las rebanadas de pan con mantequilla por el lado que va a quedar por la parte de fuera.

**4** Colocamos 1 loncha de queso sobre una de las rebanadas (por el lado que no tiene mantequilla), añadimos el bacon y cubrimos con otra loncha de queso, tapamos con otra rebanada de pan, dejando la mantequilla por fuera.

**5** Introducimos los sándwich en la freidora de aire precalentada y cocinamos menú Manual, 165°C, 8 minutos.

**6** Dividimos el sándwich en triángulos antes de servir.



# Guarniciones



## Patata asada

 2-4 Personas  34 minutos

### INGREDIENTES

2 patatas medianas  
2 cdas. de aceite de oliva  
Sal (al gusto)  
Pimienta (al gusto)

### ELABORACIÓN

- 1** Precalentamos la freidora de aire 5 minutos, menú Precalentar.
- 2** Limpiamos muy bien las patatas con agua y las secamos con un paño de cocina. Con un tenedor hacemos varios agujeros alrededor de la patata para que se cocine bien por dentro.
- 3** Pulverizamos la patata con aceite de oliva por toda su superficie. Añadimos la sal y la pimienta a nuestro gusto. Introducimos la patata en la freidora de aire a en menú Manual, 205 °C, 30- 40 minutos.
- 4** El tiempo de cocción variará según la potencia de la freidora y del número de patatas que cocines a la vez.

### CONSEJOS:

*- Para saber si la patata está perfectamente cocinada , puedes atravesar la patata con un pincho y comprobar que no encuentra resistencia en ningún punto, especialmente en el centro.*



# Berenjenas con miel

 1-2 Personas  25 minutos

## INGREDIENTES

1/2 berenjena

1 cda. de harina

Miel

Perejil (una pizca, opcional)

Sal (al gusto)

Pimienta (al gusto)

1 cda. de aceite de oliva

## ELABORACIÓN

**1** Lavamos con agua la berenjena y la cortamos en bastones o gajos según tu gusto. Una vez esté cortada secamos muy bien los trozos con papel de cocina. Salpimentamos a tu gusto.

**2** Precalentamos la freidora de aire 5 minutos, menú Precalentar. Mientras en un bol colocamos las dos cucharadas de harina. Rebozamos cada bastón de berenjena en harina, cubriendo cada pieza con una fina capa.

**3** Cuando estén rebozadas, pulverizamos con aceite de oliva las berenjenas y las introducimos en la cesta de tu airfryer. Las cocinamos en menú Manual, 190°, 15 minutos, agitando la cesta a los 10 minutos para cocinarlas todas de forma uniforme.

**4** Una vez estén listas, las colocamos en un plato y les echamos un chorro de miel al gusto.

## CONSEJOS:

– Podemos decorar las berenjenas con un poco de perejil cortado en finos trozos.

– Recomendamos cortar los bastones de berenjena con un grosor fino, 1 cm aproximadamente, para conseguir un resultado más crujiente.

– Si disponemos de tiempo, podemos eliminar el exceso de agua de la berenjena haciendo lo siguiente. Tras cortarla en bastones, ponemos la berenjena con sal gorda con papel de cocina tanto abajo como arriba. La dejamos reposar 20 minutos y la secamos bien, eliminando la sal y el agua expulsada.

## Brocoli horneado

 1-2 Personas  15 minutos

### INGREDIENTES

1 brócoli pequeño  
7 ml. de aceite de oliva  
Ajo en polvo  
Pimienta negra  
Sal al gusto

### ELABORACIÓN

**1** Lavamos bien el brócoli y lo cortamos en floretes, no muy grandes. Podemos aprovechar también el tallo, retirando el extremo final y cortando el resto en rodajas finas. Lo escurrimos con papel de cocina. Reservamos.

**2** Precalentamos la freidora de aire 5 minutos, menú Precalentar.

**3** En un bol echamos el aceite de oliva, el ajo en polvo, la sal, la pimienta y mezclamos el brócoli que hemos preparado anteriormente.

**4** Introducimos la mezcla en la freidora menú Manual, 150°C, 10 minutos.

### CONSEJOS:

- Se puede servir como snack o como condimento de un plato principal.  
- Si quieres mejorar la receta, puedes cortar también un diente de ajo en láminas y añadirlo a la cesta, incluso poner curry para que tenga más sabor. De igual forma, puedes ir probando con nuevas especias para añadir un toque más exótico a tu brócoli.



## Calabacín rebozado

 1-2 Personas  20 minutos

### INGREDIENTES

½ Calabacín

Sal

Pimienta

1 huevo

2 cdas. de leche

Pan rallado

Queso parmesano en polvo

Harina para freír

Aceite de oliva en spray o papel de horno

### ELABORACIÓN

**1** Cortamos el calabacín en rodajas o tiras de 1 cm de grosor, más o menos. Salpimentamos.

**2** Precalentamos la freidora de aire 5 minutos, menú Precalentar.

**3** Mientras tanto, preparamos un bol con huevo batido y leche, y en otro hacemos una mezcla con la mitad de pan rallado y la otra mitad de parmesano en polvo.

**4** Pasamos el calabacín por harina, luego por la mezcla de huevo y, por último, por pan rallado con queso.

**5** Ponemos papel vegetal en el fondo de la cesta o aceite en spray y colocamos el calabacín rebozado. Cocinamos en menú Manual, 195°C, 7 minutos pasado este tiempo les damos la vuelta y terminamos de cocinar 7 minutos más a 195°C.

### CONSEJOS:

- Puede que el tiempo varíe en función de como cortes el calabacín.

## Patatas a la francesa

 1-2 Personas  25 minutos

### INGREDIENTES

3 patatas pequeñas

Aceite en spray

Sazonador limón y pimienta

Paprika al gusto

### ELABORACIÓN

**1** Lavamos y pelamos las patatas y las cortamos en bastoncitos.

**2** Las dejamos en agua fría 10 minutos y una vez transcurrido ese tiempo, las escurrimos con papel de cocina.

**3** Precalentamos la freidora de aire 5 minutos, menú Precalentar.

**4** Le rociamos un poco de aceite en spray y colocamos las patatas en la cesta, menú Freír, 195°C, 25 minutos.

**5** A media cocción, removemos las patatas y le rociamos un poco más de aceite en spray.

**6** Sazonamos al gusto con limón, pimienta y una pizca de paprika.

### CONSEJOS:

- Acompáñalo de la salsa que más te guste.

# Fritos saludables



# Patatas fritas

 1-2 Personas  20 minutos

## INGREDIENTES

2 patatas medianas

Aceite de oliva en spray

Sal

## ELABORACIÓN

**1** Precalentamos la freidora de aire 5 minutos.

**2** Mientras se calienta, limpiamos bien las patatas, las pelamos y las cortamos en bastones no muy gruesos. Secamos un poco.

**3** Repartimos bien las patatas en la cesta, añadimos aceite de oliva en spray y sal.

**4** Cocinamos en menú Freír, 195°C, 20 minutos. Vamos moviendo constantemente para que se cocinen bien. A mitad de tiempo, puedes añadir una dosis de aceite de oliva en spray.

**5** Dependiendo de la clase de patata, el tamaño y la cantidad, es posible que el tiempo de cocción varíe.

## CONSEJOS:

- Podemos poner las patatas cortadas a remojo unos 20/30 minutos para quitarles la celulosa que contienen y que salgan más crujientes. Ecurrimos y secamos bien con papel absorbente antes de cocinarlas.



# Merluza rebozada

 1-2 Personas  20 minutos

## INGREDIENTES

2 filetes pequeños de merluza

25 g. aprox. de pan rallado o harina para rebozar

1 huevo

Sal

Pimienta

Aceite de oliva

## ELABORACIÓN

**1** Ponemos en un plato los filetes de merluza y los descongelamos en la nevera. Una vez estén descongelados, les ponemos sal y pimienta al gusto.

**2** Batimos el huevo en un plato hondo y mojamos cada filete de merluza por ambos lados. A continuación, hacemos lo mismo en otro plato con el pan rallado o harina de rebozar en ambos lados.

**3** Programamos la freidora en Precalentar, 5 minutos.

**4** Programamos menú Manual, 15 minutos, 185°C. Para que se cocinen bien, agitamos los filetes cada 5-6 minutos.

## CONSEJOS:

*- Para dorar los filetes si queremos, podemos aumentar la temperatura a 205°C, menú Bistec, los últimos 3 minutos.*

# Filetes de pollo rebozados

 1-2 Personas  21 minutos

## INGREDIENTES

2 filetes pequeños de pollo

1 huevo

Pan rallado

Harina

Aceite de oliva en spray

## ELABORACIÓN

**1** Precalentamos la freidora de aire 5 minutos, menú Precalentar.

**2** Pasamos los filetes de pollo por harina, luego por huevo batido y, por último, por pan rallado.

**3** Programamos la freidora en Precalentar, 5 minutos.

**4** Rociamos la cesta con aceite en spray, colocamos los filetes y añadimos un poco de aceite a cada filete. Cocinamos en menú Pollo, 195°C, 7 minutos pasado este tiempo les damos la vuelta y terminamos de cocinar 7 minutos más.

# Carnes y pescados



# Lenguado asado

 1-2 Personas  20 minutos

## INGREDIENTES

1-2 lenguados pequeños

Harina

1 cda. de aceite de oliva

1 pizca de sal

1 pizca de pimienta

Limón (opcional)

Perejil (opcional)

Eneldo (opcional)

## ELABORACIÓN

**1** Precalentamos la freidora de aire 5 minutos, menú Precalentar. Mientras, limpiamos los lenguados quitándole la cabeza, las tripas y la piel. Lavamos en agua, secamos y salpimentamos.

**2** En un bol ponemos la harina y pasamos, de uno en uno, los lenguados por las dos caras. Intentamos que la capa de harina sea lo más fina posible cubriendo toda la superficie del lenguado.

**3** Pulverizamos con aceite de oliva cada lenguado e introducimos los lenguados en la freidora de aire sin que se toquen.

**4** Configuramos el menú Pescado, 20 minutos 175°C. A los 10 minutos, le damos la vuelta a los lenguados para cocinarlos por igual.

**5** A la hora de presentarlo, podemos acompañar cada filete con una rodaja de limón, eneldo y perejil.

## CONSEJOS:

- Podemos acompañar el lenguado con nuestra guarnición favorita: ensalada fresca, guisantes con jamón, patatas con pimientos rojos...



## Salmón al limón

 1-2 Personas  20 minutos

### INGREDIENTES

2 filetes de salmón pequeños

1 limón

Sal al gusto

Pimienta negra al gusto

Aceite de oliva en spray

### ELABORACIÓN

**1** Precalentamos la freidora de aire 5 minutos. Pulverizamos la base de la cesta con aceite de oliva en spray.

**2** Condimentamos el salmón con limón, sal y pimienta, y lo colocamos en la cesta.

**3** Cocinamos en Menú Pescado, 190°C, 15 minutos.

### CONSEJOS:

- Podemos añadir eneldo para darle otro toque.

## Bacon crujiente BBQ

 1-2 Personas  11 minutos

### INGREDIENTES

3 g. de azúcar moreno  
1 cdta. de chile en polvo  
1 pizca de comino molido  
1 pizca de pimienta de cayena  
2 lonchas de bacon

### ELABORACIÓN

- 1** Precalentamos la freidora de aire 5 minutos.
- 2** Mezclamos el azúcar moreno, el chile en polvo, el comino molido y la cayena hasta que estén bien unidos.
- 3** Pasamos las lonchas de bacon por el aderezo hasta que esté todo cubierto.
- 4** Colocamos el bacon en la freidora y cocinamos en menú Cerdo, 180°C, 5 minutos.

# Jamoncitos de pollo

 1-2 Persona  30 minutos

## INGREDIENTES

2 Jamoncitos de pollo pequeños  
1 cda. de aceite de oliva  
1 vasito de vino blanco o de cocinar  
1 cdta. hierbas provenzales  
1 pizca de ajo en polvo  
1 pizca de pimentón de la Vera  
Pimienta

## ELABORACIÓN

**1** Preparamos el aliño para macerar los jamoncitos antes de cocinar y que estén más jugosos. En un bol, añadimos el aceite de oliva, el vino blanco, las hierbas provenzales, el ajo en polvo, el pimentón, la pimienta y un poco de sal, incorporamos los jamoncitos al bol para macerarlo al menos durante 1h.

**2** Precalentamos la freidora de aire 5 minutos, menú Precalentar.

**3** Introducimos los jamoncitos escurridos en la freidora de aire y guardamos el aliño sobrante, cocinamos en menú Pollo, 195°C. 25 minutos.

**4** Le vamos dando la vuelta a los jamoncitos cada 4-5 minutos y pincelamos con un poco del aliño reservado.

## CONSEJOS:

*- Es posible que el tiempo de cocción varíe en función del tamaño de los jamoncitos y del punto de cocción que queramos conseguir, más o menos crujiente.*

# Filete New York con mantequilla

 1-2 Persona  25 minutos

## INGREDIENTES

1 filete de carne pequeño (Ribeye, New York o Tri Tip) de 2.5 cm. de grosor

Aceite de oliva

Sal

Pimienta

1 cda. de mantequilla

1 ajo picado

Hierbas aromáticas: romero fresco, tomillo y perejil.

## ELABORACIÓN

**1** Precalentamos la freidora de aire 5 minutos, menú Precalentar.

**2** Frotamos la carne con aceite de oliva por ambos lados y salpimentamos.

**3** Colocamos la carne sobre la rejilla y programamos el menú Bistec, 210°C, 6 minutos. Le daremos la vuelta a los 5 minutos. Colocamos la carne sobre la rejilla y programamos el menú Bistec, 210°C, 6 minutos. Le daremos la vuelta a los 5 minutos.

**4** Mientras se cocina la carne, mezclamos la mantequilla con ajo picado y las hierbas aromáticas.

**5** Repartimos la mantequilla aromatizada sobre la carne y dejamos reposar unos 10 minutos.

## CONSEJOS:

- Te aconsejamos tener la carne a temperatura ambiente para conseguir mejores resultados.



# Postres



# Tarta de manzana

 1-2 Persona  55 minutos

## INGREDIENTES

175 g. de manzana (a ser posible de variedad reineta)

32 g. de harina

50 ml. de leche

32 g. de azúcar

1 Huevo

1 cda. de mermelada (al gusto)

Papel de horno o mantequilla para engrasar el molde

## ELABORACIÓN

**1** En un bol grande echamos los huevos, el azúcar y la leche. Mezclamos todo de manera uniforme. A continuación, echamos la harina tamizada y volvemos a remover muy bien para conseguir una mezcla uniforme.

**2** Reservamos 1/2 o 3/4 de manzana para el final. El resto las pelamos y cortamos en trozos pequeños.

**3** Echamos los trozos cortados de la manzana a la masa y la pasamos por la batidora para triturar bien la manzana.

**4** Precalentamos la freidora de aire 5 minutos, menú Precalentar, y engrasamos con mantequilla el molde o ponemos el papel para horno.

**5** Cuando tengamos listo el molde, traspasamos la masa de la tarta de manzana. Además, cortamos en finos gajos la media manzana que habíamos reservado y decoramos la parte superior.

**6** Introducimos el molde con la tarta en la freidora de aire en menú Manual, 185°C, 40 minutos.

**7** A los 30-35 minutos, abrimos la cesta y ponemos una fina capa de mermelada sobre la superficie de la tarta. Volvemos a introducirla hasta completar los 40 minutos.

## CONSEJOS:

- Te recomendamos utilizar un molde para tartas de horno 70-80 mm. Puede ser de barro o de silicona.

- En cuanto a la cubierta final para la tarta, las mermeladas de albaricoque o melocotón quedan de maravilla.

## Manzanas asadas

 1-2 Persona  24 minutos

### INGREDIENTES

2 manzanas pequeñas

2 palos de canela

½ vaina de vainilla

1 cda. azúcar de caña

1 chorrito de vino moscatel (opcional)

### ELABORACIÓN

**1** Precalentamos la freidora de aire 5 minutos, menú Precalentar.

**2** Lavamos las manzanas, las descorazonamos y las introducimos en la cesta.

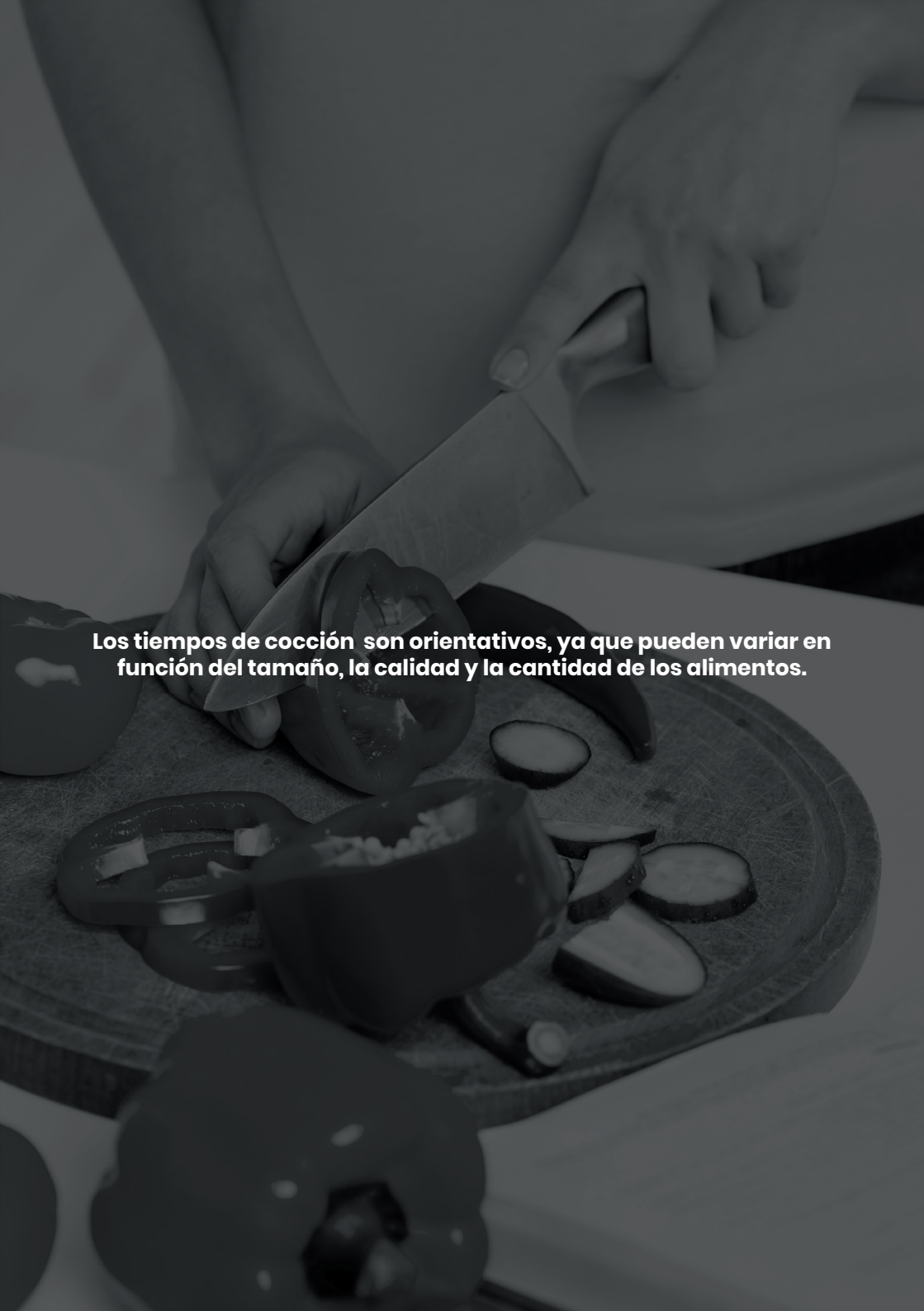
**3** Añadimos unas cucharadas de azúcar en el interior de las manzanas. Clavamos en el azúcar 1 palo de canela y media vaina de vainilla en cada manzana. Añadimos un chorrito de vino moscatel a cada manzana.

**4** Cocinamos en menú Postres, 185°C, 15 minutos.

**5** Pasado este tiempo, dejamos templar las manzanas y servimos bañándolas con un poco de almíbar que se ha formado en el fondo.

### CONSEJOS:

- Si quieres triunfar, acompáñalas con helado de vainilla.



**Los tiempos de cocción son orientativos, ya que pueden variar en función del tamaño, la calidad y la cantidad de los alimentos.**

**NEWLUX**  
DESIGNED TO ENJOY