PETRA ELECTRIC

SINCE 1968

LIBRO DE RECETAS

PETRA ELECTRIC
SINCE 1968

Tabla de cocció

Tabla para freír al aire				
Ingredientes	**Cantidad**	**Aceite**	**Temperatura**	**Tiempo de cocción**
Verduras				
Espárragos	200 g Enteros, cortados	2 cucharaditas	200 °C	8–12 minutos
Pimientos morrones	2 pimientos Enteros	Nada	200 °C	16 minutos
Brócoli	1 cabeza (400 g) Cortado en floretes de 2,5 cm	1 cucharadita	200 °C	9 minutos
Calabaza	500 g-750 g Cortada en trozos de 2,5 cm	1 cucharadita	200 °C	20–25 minutos
Zanahorias	500 g Peladas y cortadas en trozos de 1,5 cm	1 cucharadita	200 °C	13–16 minutos
Coliflor	1 cabeza (900 g) Cortado en floretes de 2,5 cm	2 cucharadas	200 °C	15–20 minutos
Maíz en mazorca	4 mazorcas Mazorcas enteras, retire las hojas	1 cucharadita	200 °C	12–15 minutos
Calabacín	500 g Cortado en cuartos a lo largo y después en trozos de 2,5 cm	1 cucharadita	200 °C	15–18 minutos
Judías verdes	200 g Recorte los tallos	1 cucharadita	200 °C	8 minutos

Col rizada	100 g Cortada en trozos, retire los tallos	Nada	150 °C	8 minutos
Champiñones	225 g Cortados en cuartos	1 cucharadita	200 °C	7 minutos
Patatas	750 g Cortadas en gajos de 2,5 cm	1 cucharadita	200 °C	18–20 minutos
	450 g Cortadas en bastones finos	1–3 cucharaditas	200 °C	20–24 minutos
	450 g Cortadas en bastones gruesos	1–3 cucharaditas	200 °C	23–26 minutos
	4 patatas Enteras, pínchelas con un tenedor	Ninguno	200 °C	25 minutos
Boniatos	750 g Cortados en trozos de 2,5 cm	1 cucharadita	200 °C	15–20 minutos
	4 boniatos Enteros, pínchelos con un tenedor	Nada	200 °C	30–35 minutos

Pollo				
Pechugas de pollo	2 pechugas deshuesadas	Pincele con aceite	200 °C	20–25 minutos
	4 pechugas deshuesadas	Pincele con aceite	200 °C	30–35 minutos
Muslos de pollo	4 muslos con hueso	Pincele con aceite	200 °C	22–28 minutos
	4 muslos deshuesados	Pincele con aceite	200 °C	18–22 minutos
Alitas de pollo	1 kg de alitas con hueso	1 cucharadita	200 °C	33 minutos
Carne de vacuno				
Hamburguesas	4 hamburguesas de ¼ de libra (113 gr aprox.) 2,5 cm de grosor	Nada	190 °C	12 minutos
Filetes	2 filetes de solomillo de 200 g 1,5–2,5 cm de grosor	Nada	200 °C	Poco hecho: 9–10 minutos Al punto: 10–12 minutos Hecho: 18–20 minutos
Cerdo				
Beicon	4 lonchas Cortadas por la mitad	Nada	180 °C	9 minutos
Chuletas de cerdo	2 chuletas con hueso	Pincele con aceite	200 °C	15–18 minutos
	4 chuletas sin hueso	Pincele con aceite	200 °C	14–17 minutos
Salchichas	4 salchichas	Pincele con aceite	200 °C	16 minutos
Cordero				
Chuletas de cordero	4 chuletas (340 g)	Pincele con aceite	200 °C	12 minutos

Pescados y mariscos				
Salmón en filetes	2 filetes	Pincele con aceite	200 °C	10–13 minutos
Gambas	16 grandes, enteras y peladas	1 cucharadita	200 °C	7–10 minutos
Congelados				
Nuggets de pollo	1 caja (397 g)	Nada	200 °C	16 minutos
Tiras de pollo	11	Nada	190 °C	8 minutos
Filetes de pescado	4 filetes (500 g)	Nada	200 °C	14–16 minutos
Filetes de pescado rebozados	4 filetes Dar la vuelta a mitad de cocción	Nada	180 °C	18 minutos
Varitas de pescado	10	Nada	200 °C	15 minutos
Langostinos en tempura	8 langostinos (total 140 g) Dar la vuelta a mitad de cocción	Nada	190 °C	8–9 minutos
Patatas fritas	500 g	Nada	180 °C	20–22 minutos
	1 kg	Nada	180 °C	42 minutos
Patatas fritas al horno gruesas	500 g	Nada	180 °C	20 minutos
Patatas en gajo	500 g	Nada	180 °C	20 minutos
Patatas asadas	700 g	Nada	190 °C	20 minutos
Gofres de patata "Hash Brown"	7	Nada	200 °C	15 minutos
Boniatos en bastones fritos	450 g	Nada	190 °C	20–22 minutos
Hamburguesas veganas	4	Nada	180 °C	10 minutos
Champiñones empanados	300 g	Nada	190 °C	10–12 minutos
Aros de cebolla	300 g	Nada	190 °C	14 minutos
Budín de Yorkshire	8 (150 g en total)	Nada	180 °C	3–4 minutos

Muslos de pollo crujientes con lima y perejil

Ingredientes

120 g de pan rallado
64 g de harina normal
30 g de perejil fresco (picado)
4 muslos de pollo
4 dientes de ajo (picados)
2 limas (zumo)
160 ml de suero de mantequilla
2 cdtas de azúcar moreno
¾ de cdta. de comino
½ cdta. de escamas de chile
Aceite en espray
Sal y pimienta al gusto

Elaboración

Mezcle el suero de mantequilla, las escamas de chile, el ajo, el azúcar, el comino, el perejil y el zumo de lima en un recipiente grande.
Pase los muslos de pollo por la mezcla de suero de mantequilla y, a continuación, rebócelos en las escamas de chile hasta cubrirlos por completo.
Rocíe los muslos de pollo enteros con el aceite en espray.
Conecte la freidora de aire a la corriente eléctrica.
Ajuste la temperatura a 200 °C y el tiempo a 22–28 minutos y coloque los muslos de pollo con cuidado en el compartimento de cocción correspondiente.
Compruebe que el pollo esté bien cocinado antes de servir.
Sirva inmediatamente con el acompañamiento que desee.

Costillas con sal y pimienta

Ingredientes

12 costillas de cerdo
2 cdas. de sal marina
2 cdtas. de pimienta negra recién molida
½ cdta. de polvo chino de cinco especias
Aceite en espray

Elaboración

Tueste la sal y la pimienta en un sartén a fuego bajo o medio sin aceite. Revuelva hasta que la sal se oscurezca, luego aparte del calor y mezcle con el polvo chino de cinco especias. Deje reposar la mezcla para que se enfríe completamente.
Si las costillas vienen en una tira, prepárelas cortándolas hacia abajo entre los huesos.
Adobe las costillas con un poco de la mezcla de especias, tápelas y refrigere durante aproximadamente 2 horas.
Rocíe las costillas enteras con el aceite en espray.
Conecte la freidora de aire a la corriente eléctrica.
Ajuste la temperatura a 200 °C y el tiempo a 15–20 minutos y coloque las costillas con cuidado en el compartimento de cocción correspondiente.
Compruebe que las costillas estén bien cocinadas antes de servir.
Sirva inmediatamente con el acompañamiento que desee.

Alitas de pollo a la barbacoa

Ingredientes

3 cm de jengibre fresco, pelado y rallado
1 diente de ajo triturado
3 cdas. de mermelada de naranja
2 cda. de miel ligera
1 cda. de aceite de sésamo
2 cdta. de salsa de soja
1 cdta.y media de polvo chino de cinco especias
½ cdta. de ralladura de naranja

Elaboración

Mezcle todos los ingredientes, excepto las alitas de pollo, en un bol grande.
Pase las alitas de pollo por la mezcla, tape el recipiente y déjelo en la nevera durante al menos 2 horas o toda la noche. Dé la vuelta a las alitas de vez en cuando.
Conecte la freidora de aire a la corriente eléctrica.
Ajuste la temperatura a 200 °C y el tiempo a aproximadamente 15 minutos y coloque las alas de pollo con cuidado en el compartimento de cocción correspondiente.
Compruebe que las alitas de pollo estén bien cocinadas antes de servir.
Sirva inmediatamente con el acompañamiento que desee.

Chuletas de cerdo con miel

Ingredientes

85 g de miel
2 chuletas de cerdo
3 cdas. de salsa de soja
1 cda. de zumo de lima
1 cdta. de ajo (picado)

Elaboración

Mezcle todos los ingredientes, excepto las chuletas de cerdo, en un recipiente grande. Pase las chuletas de cerdo por la mezcla, tape el recipiente y déjelo reposar en la nevera durante 1 o 2 horas.
Conecte la freidora de aire a la orriente eléctrica.
Ajuste la temperatura a 200 °C y el tiempo a 15–20 minutos y coloque las chuletas de cerdo con cuidado en el compartimento de cocción correspondiente.
Compruebe que las chuletas de cerdo estén bien cocinadas antes de servir.
Sirva inmediatamente con el acompañamiento que desee.

Chuletas de cordero crujientes con romero, ajo y tomillo

Ingredientes

18 chuletas de cordero pequeñas
2 cdas. de ajo (picado)
1 cda. y media de romero fresco (picado)
1 cda. de tomillo fresco
1 cdta. de pimienta roja molida en seco
Ramitas de romero fresco (opcional)
Sal, al gusto
Aceite en espray

Elaboración

Mezcle el ajo, el tomillo, el romero picado y la pimienta roja en un recipiente grande. Espolvoree la mezcla sobre las chuletas de cordero y frote, luego espolvoree con sal. Tape el recipiente y déjelo en la nevera durante 2 o 3 horas.
Conecte la freidora de aire a la corriente eléctrica.
Ajuste la temperatura a 200 °C y el tiempo a aproximadamente 2 minutos y coloque las chuletas de cordero con cuidado en el compartimento de cocción correspondiente. Puede que necesite utilizar los dos compartimientos de cocción o cocinar las chuletas en dos tandas.
Compruebe que las chuletas estén bien cocinadas antes de servir.
Sirva inmediatamente con una ramita de romero fresco (opcional).

Salmón frito con aliño cajún

Ingredientes

910 g de salmón en filetes
380 g de harina de maíz
3 huevos
125 ml de leche
125 ml de cerveza Lager
3 cdas. de mostaza
2 cdtas. de sal
2 cdta. de pimienta negra
1 cda. de salsa Tabasco
1 cdta. y media de pimienta de cayena (o al gusto)
Aceite en espray

Elaboración

Bata los huevos, la leche, la cerveza, la mostaza, la salsa Tabasco, la pimienta de cayena y la mitad de la sal y la pimienta en un recipiente grande.
Corte los filetes de pescado en trozos pequeños y páselos por la mezcla de huevo para que se queden completamente recubiertos. Tape el recipiente y déjelo en el frigorífico durante aproximadamente 1 hora.
Mezcle la harina de maíz, la sal y la pimienta restantes en un recipiente poco hondo o en un plato.
Retire las piezas de pescado de la mezcla de huevo y rebócelas en la harina de maíz hasta que se queden cubiertas de manera uniforme.
Rocíe las piezas de pescado enteras con aceite en espray.
Conecte la freidora de aire a la corriente eléctrica.
Ajuste la temperatura a 200 °C y el tiempo a aproximadamente 15 minutos y coloque con cuidado en pescado troceado en el compartimento de cocción correspondiente.
Compruebe que el pescado esté bien cocinado antes de servir.
Sirva inmediatamente con el acompañamiento que desee.

Aros de cebolla caseros con rebozado de cerveza

Ingredientes

250 g de harina común
112 g de pan rallado
2 cebollas grandes
1 huevo
178 ml de cerveza
Aceite en espray

Elaboración

Lave y pele las cebollas, córtelas en rodajas de 6 mm de grosor y separe las capas para obtener los aros.
Mezcle la harina, el huevo y la cerveza en un recipiente grande; la consistencia de la mezcla no debe ser demasiado líquida, pero debe ser lo suficientemente fluida como para recubrir los aros de cebolla.
Pase los aros de cebolla por la mezcla de cerveza y, a continuación, por el pan rallado para rebozarlos por completo.
Rocíe los aros de cebolla enteros con aceite en espray.
Conecte la freidora de aire a la corriente eléctrica.
Ajuste la temperatura a 200 °C y el tiempo a 15–20 minutos y coloque los aros de cebolla con cuidado en el compartimento de cocción correspondiente.
Compruebe que los aros de cebolla estén bien dorados antes de servirlos.
Sirva inmediatamente junto a la salsa que desee.

Patatas fritas piri-piri

Ingredientes

4 patatas (o batatas)
¼ de cdta. de pimentón
¼ de cdta. de orégano
¼ de cdta. de jengibre en polvo
¼ de cdta. de cardamomo
¼ de cdta. de ajo en polvo
¼ de cdta. de cebolla en polvo
Aceite en espray
Sal y pimienta de cayena al gusto

Elaboración

Pele las patatas y córtelas en forma de patatas fritas.
Ponga las patatas en una olla con agua fría y sal y lleve a ebullición.
Cuando hierva el agua, escurra y coloque las patatas en un recipiente más grande.
Para hacer la mezcla de especias, mezcle todos los ingredientes secos en un recipiente grande.
Rocíe las patatas por completo con el aceite en espray y espolvoree la mezcla de especias por encima.
Conecte la freidora de aire a la corriente eléctrica.
Seleccione la función ‘CHIP’.
Coloque las patatas con cuidado en el compartimento de cocción correspondiente.
Compruebe que las patatas fritas estén crujientes antes de servir.
Sirva inmediatamente junto a la salsa que desee.

Patatas asadas al romero

Ingredientes

1 kg de patatas (cortadas a la mitad)
6 cdas. de aceite de oliva
1 cda. de romero fresco
Sal y pimienta al gusto

Elaboración

Pele las patatas y córtelas por la mitad.
Ponga las patatas en una olla con agua fría y sal y lleve a ebullición.
Una vez que hierva el agua, deje que se cocinen durante aproximadamente 6 minutos y, a continuación, escúrralas y póngalas en un recipiente grande.
Pase las patatas por aceite de oliva y por las especias con el romero, la sal y la pimienta hasta que estén cubiertas de manera uniforme.
Conecte la freidora de aire a la corriente eléctrica.
Ajuste la temperatura a 200 °C y el tiempo a aproximadamente 20 minutos y coloque las patatas con cuidado en el compartimento de cocción correspondiente.
Después de unos 20 minutos, sacuda despacio las patatas para distribuir el aceite de manera uniforme.
Cocine durante otros 15 minutos.
Compruebe que las patatas estén doradas y crujientes antes de servirlas.

Revuelto de verduras con salsa de soja

Ingredientes

8 mazorcas de maíz baby (en rodajas)
3 champiñones grandes (cortados en rodajas)
2 cebollas blancas (cortadas en cuatro trozos)
1 calabaza (sin piel
y cortada en cubos)
1 pimiento rojo (cortado en tiras)
1 pimiento verde (cortado en tiras)
1 pimiento amarillo (cortado en tiras)
1 pimiento naranja (cortado en tiras)
1 calabacín (cortado en rodajas)
2 cdas. de aceite de oliva
2 cdas. de salsa de soja
1 cdta. de mezcla de hierbas
Sal y pimienta al gusto

Elaboración

Unte las verduras con aceite de oliva de manera uniforme y sazone con sal, pimienta y la mezcla de hierbas al gusto.
Conecte la freidora de aire a la corriente eléctrica.
Ajuste la temperatura a 200 °C y el tiempo a aproximadamente 15 minutos y coloque las patatas con cuidado en el compartimento de cocción correspondiente.
Compruebe que las verduras estén bien cocinadas antes de servir.
Sirva con un chorro de salsa de soja.

Fabricado por
UP Global Sourcing UK Ltd.,
Edmund-Rumpler Straβe 5,
51149 Köln, Germany.

FABRICADO EN CHINA.

www.petra-electric.com

©Petra trademark. Todos los derechos reservados.

CD030322MD111022/V4