Cuisinart®

INSTRUCTION AND RECIPE BOOKLET



Cuisinart® AirFryer Toaster Oven and Grill | **TOA-70 Series**

CONTENTS

Important Safeguards. 2
Special Cord Set Instructions 3
Features 4
Before First Use 5
General Guidelines 5
Diagrams for Accessory Positions 5
Operation 6
Cleaning and Maintenance 7
AirFrying & Grilling Chart 8
Recipes. 9
Warranty 35

IMPORTANT SAFEGUARDS

When using an electrical appliance, especially when children are present, basic safety precautions should always be taken, including the following:

1. **Read all instructions.**
2. **UNPLUG FROM OUTLET WHEN NOT IN USE AND BEFORE CLEANING. Allow to cool before cleaning or handling and putting on or taking off parts.**
3. Do not touch hot surfaces. Use handles or knobs.
4. To protect against electric shock, do not place any part of the AirFryer Toaster Oven and Grill in water or other liquids. See instructions for cleaning.
5. This appliance should not be used by or near children or individuals with certain disabilities.
6. Do not operate any appliance with a damaged cord or plug or if the appliance has malfunctioned, has been dropped or damaged in any way, or is not operating properly. Return the AirFryer Toaster Oven and Grill to the store or retailer where purchased for examination or repair or adjustment.
7. The use of accessory attachments not recommended by Cuisinart may cause injury.
8. Do not use outdoors.
9. Do not let cord hang over the edge of the table or countertop, where it could be pulled on inadvertently by children or pets or touch hot surfaces, which could damage the cord.
10. Do not place AirFryer Toaster Oven and Grill on or near a hot gas or electric burner or in a heated oven.
11. Do not use this AirFryer Toaster Oven and Grill for anything other than its intended purpose.
12. Extreme caution should be exercised when using containers constructed of materials other than metal or glass in the oven.
13. To avoid burns, use extreme caution when removing AirFryer Toaster Oven and Grill accessories or disposing of hot grease.
14 **When not in use, always unplug the unit.** Do not store any materials other than manufacturer's recommended ovenproof accessories in this AirFryer Toaster Oven and Grill.
15. Do not place any of the following materials in the AirFryer Toaster Oven: paper, cardboard, plastic and similar products.
16. Do not cover Crumb Tray or any part of the oven with metal foil. This will cause the oven to overheat.
17. Oversize foods, metal foil packages and utensils must not be inserted into the AirFryer Toaster Oven and Grill, as they may involve a risk of fire or electric shock.
18. A fire may occur if the AirFryer Toaster Oven and Grill is covered or touching flammable materials, such as curtains, draperies or walls, when in operation. Do not store any items on top of the appliance when in operation. Do not operate under wall cabinets.
19. Do not clean with metal scouring pads. Pieces can break off the pad and touch electrical parts, creating the risk of electric shock.
20. Do not attempt to dislodge food when the AirFryer Toaster Oven and Grill is plugged into electrical outlet.
21. **Warning:** To avoid possibility of fire, NEVER leave AirFryer Toaster Oven and Grill unattended during use.

22. Use recommended temperature settings for all cooking/baking, roasting and AirFrying.
23. Do not rest cooking utensils or baking dishes on glass door.
24. Turn the ON/Oven Timer and the ON/Toaster Timer Dials to the OFF position to turn off the AirFryer Toaster Oven and Grill.
25. Do not operate your appliance in an appliance garage or under a wall cabinet. When storing in an appliance garage, always unplug the unit from the electrical outlet. Not doing so could create the risk of fire, especially if the appliance touches the walls of the garage or the door touches the unit as it closes.
26. Extreme caution must be used when moving an appliance containing hot oil or other hot liquids.
27. To disconnect, turn any control to OFF, then remove plug from wall outlet.

SAVE THESE INSTRUCTIONS

Please read and keep these instructions handy. These instructions will help you to safely use your Cuisinart® AirFryer Toaster Oven and Grill and get the most out of it with consistent, professional results.

SPECIAL CORD SET INSTRUCTIONS

A short power-supply cord is provided to reduce the risks resulting from becoming entangled in or tripping over a longer cord.

An extension cord may be used if caution is taken in its use.

If an extension cord is used, the marked electrical rating of the extension cord must be at least as great as the electrical rating of the appliance, and the longer cord should be arranged so that it will not drape over the countertop or tabletop, where it can be tripped over or pulled on by children.

NOTICE

This appliance has a polarized plug (one blade is wider than the other). As a safety feature, this plug will fit in a polarized outlet only one way. If the plug does not fit fully in the outlet, reverse the plug. If it still does not fit, contact a qualified electrician. Do not attempt to defeat this safety feature.

FOR HOUSEHOLD USE ONLY

NOT INTENDED FOR COMMERCIAL USE

FEATURES

1. **Power Light**
   Indicator light will turn on and remain lit when oven is in use.

2. **ON/Oven Timer Dial**
   Use to set desired time for all functions except Toast. Setting the Oven Timer powers the unit on and begins the cooking cycle. When the timer runs out, the unit will power off.

3. **Oven Temperature Dial**
   Use to set desired temperature.

4. **Function Dial**
   Use to select cooking method – Warm, Broil, Convection Broil, Toast, Bake, Convection Bake, AirFry and Grill.

5. **ON/Toast Timer Dial**
   Use to set desired toast shade from light to dark. Setting the Toast Timer powers the unit on and begins the toasting cycle. When cycle is complete, the unit will power off.

6. **Light Button**
   To turn on the interior oven light, press the Light Button while oven is in use and door is closed. If door is opened while oven is on, the bulb-saver feature will turn the light off. The light turns on again when door is closed and cooking resumes.

7. **Easy Clean Interior**
   The sides of the oven are coated, providing an easy-to-clean surface.

8. **Safety Auto Off Door Switch (not shown)**
   This oven comes equipped with a Safety Auto Off Switch that cuts off power to the unit when the oven door is opened. Please make sure to keep the oven door closed during cooking/AirFrying.

9. **Pull-Out Crumb Tray**
   The Crumb Tray comes already positioned in your oven. It slides out from the bottom front of the AirFryer Toaster Oven and Grill for easy cleaning.

10. **AirFryer Basket**
    Use the AirFryer Basket in conjunction with the AirFry function to optimize your cooking results. It is recommended that the AirFryer Basket be nested in the Baking Pan.

11. **Oven Rack**
    The Oven Rack can be used in two positions: upper and lower. The upper rack position has a 50% stop feature so the rack stops halfway out of the oven. The Oven Rack can be removed by lifting the front of the rack and sliding it out. See page 5 for more details on Oven Rack positions.

12. **Baking Pan/Drip Tray**
    A Baking Pan/Drip Tray is included for your convenience. Use alone when baking or roasting. Use Baking Pan with the AirFryer Basket when AirFrying. Use the Baking Pan with the Grill/Griddle plate when using the Grill function.

13. **Grill/Griddle Plate**
    Reversible Grill/Griddle Plate is to be used in conjunction with the Grill function. Use Grill/Griddle Plate with the Baking Pan.

14. **Cord Storage (rear, not shown)**
    Takes up excess cord and keeps countertop neat.



BEFORE FIRST USE

Place your AirFryer Toaster Oven and Grill on a flat surface.

Before using, be sure oven is 2 to 4 inches away from the wall or from any objects on the countertop. Do not use on heat-sensitive surfaces.

OBJECTS SHOULD NOT BE STORED ON THE TOP OF THE OVEN. IF THEY ARE, REMOVE ALL OBJECTS BEFORE YOU TURN ON YOUR OVEN. THE EXTERIOR WALLS GET VERY HOT WHEN IN USE. KEEP OUT OF REACH OF CHILDREN.

GENERAL GUIDELINES

AirFry: This function is used to AirFry meals as a healthier alternative to deep frying in oil. The AirFry function uses a combination of hot air, high fan speed and 4 upper heating elements to prepare a variety of meals that are both delicious and healthier than traditional frying.

Use the provided Baking Pan and AirFryer Basket when using the AirFry function.

Place the AirFryer Basket onto the Baking Pan. Use upper rack position for AirFrying.

Baking: The Bake function is recommended for a variety of foods you would normally prepare in your conventional oven. Baked goods that require a more gentle cooking method like cakes, muffins and pastry yield best results on Bake. Convection Bake uses a fan to circulate heated air around food to cook it faster and is ideal for even browning. It is best used for heartier baked goods such as scones and bread and is also excellent for roasts, poultry, pizza and vegetables.

Use the Baking Pan for fresh pizza (in lower rack position) and the rack alone if pizza is frozen (in upper rack position). Or cook it on the pizza stone available for purchase on the Cuisinart website.

Broiling: The Broil function can be used for beef, chicken, pork, fish and more. It also can be used to top-brown casseroles and gratins. Convection Broil is best for meats and fish, while traditional Broil is best reserved for top browning.

Toasting: Always have the Oven Rack in the upper rack position, as indicated in the diagram at right, for even toasting. Always position your item/items in the middle of the rack.

Grilling: The Grill function can be used to cook burgers, steak, poultry, fish and vegetables. Place the Grill/Griddle Plate grill side up on the baking tray and preheat in the oven according to recipe. Always place the assembled Grill/Griddle pan in the lower rack position. For most grill recipes, the temperature should be set to 450°F.

The reversible griddle can be used to cook quesadillas, French toast, hash browns and breakfast meats.

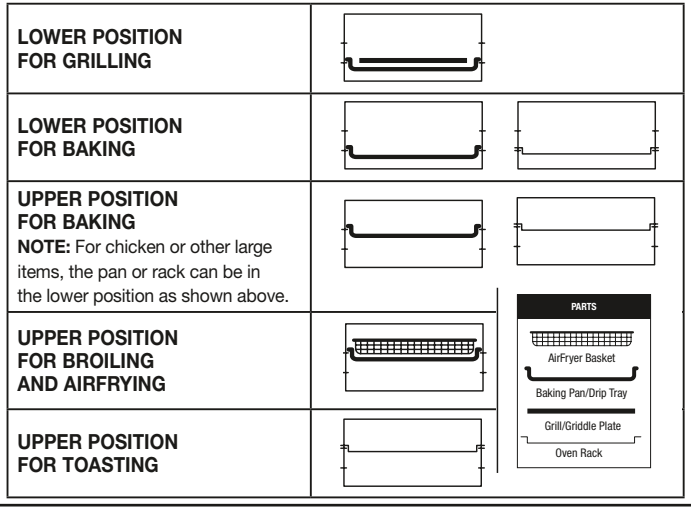
Caution: It is not recommended to cover the AirFryer Basket and Grill/Griddle Plate with aluminum foil. If covered, the foil prevents the fat from dripping into the Drip Tray. Grease will accumulate on the foil surface and may catch fire. If you choose to use foil to cover the Baking Pan/Drip Tray, be sure foil is cut to neatly fit into the pan and does not touch the wall or heating elements.

WARNING: Placing the Oven Rack in the upper position with the rack upward while toasting may result in a fire. Refer to rack position diagrams below for proper use.

Turning off the AirFryer Toaster Oven and Grill: Turn BOTH the ON/Oven Timer and the ON/Toast Timer Dials to the OFF position. The power light will turn off.

DIAGRAMS FOR ACCESSORY POSITIONS

Each recipe gives you step-by-step directions and will tell you where the Baking Pan, Oven Rack, AirFry Basket and Grill Plate should be positioned for best results. Please refer to the accessories diagrams below for recommended positions.



OPERATION

Unwind the power cord. Check that the Crumb Tray is in place and that there is nothing in the oven. Plug power cord into the wall outlet.

Broil or Convection Broil

Place the AirFryer Basket on top of the Baking Pan to use to Broil in the upper rack position. (See Diagrams for accessory positions, page 5.)

Set the Function Dial to either Broil or Convection Broil. Set Temperature Dial to Toast/Broil. Then turn the ON/Oven Timer Dial to the desired cooking time to turn on the oven and begin broiling. The power light will illuminate. The timer will ring once when the cycle is complete and the oven will power off when the time expires. To stop broiling mid-cycle, turn the ON/Oven Timer dial to the OFF position.

Broiling Tips:

Use the provided AirFryer Basket fitted inside the Baking Pan to broil.

Never use glass oven dishes to broil.

Be sure to keep an eye on food – items can get dark quickly while broiling.

Bake or Convection Bake

Fit the Baking Pan or Oven Rack into either rack position. (See Diagrams for accessory positions, page 5.)

Set the Function Dial to Bake or Convection Bake. Set the Temperature Dial to desired temperature. Then turn the ON/Oven Timer Dial to the recommended cooking time to turn on the oven. It's recommended to preheat oven for 5 minutes prior to baking delicate items such as cakes and muffins. (Incorporate this time into the total baking time.)

The power light will illuminate. The timer will ring once when time has expired and cycle is complete; the oven will power off.

To stop baking mid-cycle, turn the ON/Oven Timer Dial to the OFF position.

Baking Tips:

Select Bake for more delicate items like custards, cakes and eggs.

Most baked goods, as well as larger items like chicken, are baked in the lower rack position.

Use Baking Pan in lower rack position for fresh pizza. Place frozen pizza directly on the Rack in upper rack position to cook.

Convection Baking Tips:

Select Convection Bake for hearty baked goods that require even browning such as scones and breads as well as for roasts and poultry. Convection Bake is also perfect for baking evenly browned and crispy homemade pizzas.

Most recipes recommend reducing heat or temperature by 25°F when using Convection Bake.

Always check for doneness 10 minutes before end of suggested cooking time.

IMPORTANT

All of our recipes have been tested in our test kitchen and are specially developed to work in the Cuisinart® AirFryer Toaster Oven and Grill.

Warm

Fit provided Baking Pan or Oven Rack into upper rack position.

Set the Temperature Dial to Warm. Set the Function Dial to Warm. Then turn the ON/Oven Timer Dial to the desired warming time to start the oven and begin warming.

The power light will illuminate. The timer will ring once when the cycle is complete and the oven will power off when the time expires.

To stop warming mid-cycle, turn the ON/Oven Timer dial to the OFF position.

Toast

Fit Oven Rack into upper rack position. If toasting two items, center them in the middle of the Oven Rack. Four items should be evenly spaced – two in front, two in back. Six items should be evenly spaced – three in front, three in back.

Set the Function Dial to Toast. Set the Temperature Dial to Toast/Broil. Turn the ON/Toast Timer Dial to desired shade setting from light to dark using the marked settings to turn on the oven and begin toasting.

The oven power light will illuminate. When completed, the timer will ring and the oven will turn off.

To stop toasting mid-cycle, turn the ON/Toast Timer dial to the OFF position.

Important Note on Toasting

The Oven Rack must be in the upper rack position as indicated in the diagram on page 5.

AirFry **(Refer to chart on page 8 for recommended cooking times and temperatures for various types of foods.)**

Place the AirFryer Basket onto the Baking Pan. AirFry in the upper rack position.

Set the Function Dial to AirFry. Set Temperature Dial to desired temperature. Then turn the ON/Oven Timer Dial to the desired cooking time to turn on the oven and begin AirFrying.

The oven power light will illuminate. The timer will ring once when the cycle is complete, and the oven will power off when the time expires.

To stop AirFrying mid-cycle, turn the ON/Oven Timer dial to the OFF position.

AirFrying Tips:
AirFrying is a healthier alternative to frying. Many foods that can be fried, can be AirFried with significantly less oil. AirFried foods taste lighter and are less greasy than deep-fried foods.

Most oils can be used for AirFrying. Olive oil is preferred for a richer flavor. Vegetable, canola or grapeseed oil is recommended for a mild flavor.

Distribute oil evenly on food to achieve the crispiest and most golden results. Oil can be sprayed or brushed onto foods for AirFrying. Alternatively, olive oil and nonstick cooking sprays can be used.

An assortment of coatings can be used on AirFry foods.

Some examples of different crumb mixtures include breadcrumbs, seasoned breadcrumbs, panko breadcrumbs, cornflakes, potato chip crumbs, graham cracker crumbs, quinoa, various flours, etc.

Most foods do not need to be flipped during cooking, but larger items, like chicken cutlets, should be flipped halfway during cooking to ensure quick, even cooking and browning.

When AirFrying large quantities of food that crowd the pan, toss food halfway through cooking to ensure even cooking and color.

Use higher temperatures for foods that cook quickly, like bacon and chips, and lower temperatures for foods that take longer to cook like breaded chicken.

Foods will cook more evenly if they are cut to the same size.

Line the Baking Tray with aluminum foil for easy cleanup.

Please note that when most foods cook, they release water. When cooking large quantities for an extended period of time, condensation may build up, which could leave moisture on your countertop.

Grill

Place the Grill/Griddle Plate on the baking tray and place in the oven in the lower rack position.

Set the Function Dial to Grill. Set the Temperature Dial to desired temperature. Then turn the ON/Oven Timer Dial to the recommended cooking time to turn on the oven.
Note: It is recommended to preheat the oven with Grill/Griddle Plate in place for about 10 minutes before adding food and cooking.

Once the ON/Oven Timer Dial is set to the cooking time, the power light will illuminate. The timer will ring once when time has expired and cycle is complete; the oven will power off. To stop grilling mid-cycle, turn the ON/Oven Timer Dial to the OFF position.

Grilling Tips:
Flipping foods halfway through cooking time ensures even cooking and grill/griddle marks.

Temperature should be set according to recipe. Grill recipes will be cooked at 450°F, griddle recipes will vary in temperature.

CLEANING AND MAINTENANCE

Always allow the oven to cool completely before cleaning.

Always unplug the oven from the electrical outlet before cleaning.

Do not use abrasive cleaners, as they will damage the finish. Simply wipe the exterior with a clean, damp cloth and dry thoroughly. If using a cleaning agent, apply it directly onto the cloth, not directly onto the toaster oven.

To clean interior walls, use a damp cloth and a mild liquid soap solution or a spray solution on a sponge. Never use harsh abrasives or corrosive products. These could damage the oven surface. Never use steel wool pads, etc., on interior of oven.

Oven Rack, Baking Pan, AirFryer Basket and Crumb Tray should be hand-washed in hot, sudsy water or use a nylon scouring pad or nylon brush.

They are NOT dishwasher safe.

After cooking greasy foods and after your oven has cooled, always clean top interior of oven. If this is done on a regular basis, your oven will perform like new. Removing the grease will help to keep toasting consistent, cycle after cycle.

To remove crumbs, slide out the Crumb Tray and discard crumbs. Wipe clean and replace. To remove baked-on grease, soak the tray in hot, sudsy water or use nonabrasive cleaners. Never operate the oven without the Crumb Tray in place. Never wrap the cord around the outside of the oven. Use the cord storage cleats on the back of the oven.

Any other servicing should be performed by an authorized service representative.

AIRFRYER CHART

The chart below lists recommended cooking times, temperatures, and portions for various types of foods that can be AirFried in the Cuisinart® AirFryer Toaster Oven and Grill.

If portions exceed recommendations, you can toss food occasionally while cooking to ensure the crispiest, most even results. Smaller amounts of food may require less time. For best AirFry results, use the oven light to periodically check on food.

AirFrying doesn't require oil, but a light spray can enhance browning and crispness. Use an oil sprayer to keep it extra light or pour a little oil into a bowl, add food, and toss.

Food	Recommended Amount	Temperature	Time
Bacon	8 slices	400ºF	8 to 10 minutes
Chicken Wings	3 pounds, about 20 wings	400ºF	20 to 25 minutes
Frozen Appetizers, (e.g., mozzarella sticks, popcorn shrimp, etc.)	1½ pounds, about 28 frozen mozzarella sticks	400ºF	5 to 7 minutes
Frozen Chicken Nuggets	1 pound, about 34 frozen chicken nuggets	400ºF	10 minutes
Frozen Fish Sticks	12 ounces, about 20 frozen fish sticks	400ºF	8 minutes
Frozen Fries	1 to 2 pounds	450ºF	15 to 25 minutes
Frozen Steak Fries	1 to 2 pounds	450ºF	15 to 25 minutes
Hand-Cut Fries	2 pounds, about 3 medium potatoes, cut into ¼-inch thick pieces, about 4 inches long	400ºF	15 to 20 minutes
Hand-Cut Steak Fries	2 pounds, about 3 medium-large potatoes, cut into eighths lengthwise	400ºF	15 to 20 minutes
Shrimp	1 pound, about 16 extra-large shrimp	375ºF	8 to 10 minutes
Tortilla Chips	6 five-inch tortillas cut into fourths	400ºF	5 to 6 minutes, toss halfway through

GRILLING CHART

When using the Grill or Griddle, the oven should be preheated with Grill/Griddle plate in place, in the lower rack position, for 10 minutes. 450°F is the recommended temperature for most foods. Use caution when removing or flipping foods.

Food	Preparation	Temperature	Time
Burger – beef	6-ounce patties	450°F	4 to 5 minutes per side
Steak	1 to 2 inches thick	450°F	1-inch steak - 4 minutes per side 1-1/2 inch steak - 5 minutes per side 2 inch steak - 6 minutes per side (all recommended times are for medium rare)
Chicken Breast	Pounded to even thickness – about 1 inches	450°F	8 to 10 minutes per side
Chicken Thigh	Spread to even thickness	450°F	10 to 12 minutes per side
Pork Chops	1/2 to 1-inch thick	450°F	5 to 6 minutes per side
Thick Fish Fillet or Steak	Up to 2 inches thick	450°F	5 to 10 minutes per side
Thin Fish Fillet	½ to 1-inch thick	450ºF	5 to 6 minutes per side
Shrimp	Cleaned, then dried well	450°F	2 to 3 minutes per side
Vegetables	Cut into even thickness	450°F	3 to 10 minutes per side

RECIPES

SNACKS, APPETIZERS & SMALL BITES

Nachos Verde 10
Blooming Onion with Chipotle Mayonnaise 10
Arepas 11
Pigs in a Blanket 12
Sesame Chicken Bites 12
Chicken Wings – Buffalo, Korean Barbecue, Five-Spice 13
Italian Rice Bites 14
Coconut Shrimp 15
Crab Cakes 16
Cajun Crispy Shrimp 16
Blistered Shishito Peppers 17
AirFried Veggie Wontons 17
Fajita-Style Quesadillas 18
Loaded Sweet Potato Wedges 19
Eggplant Fries 19
Spring Rolls 20

MAIN DISHES

Chicken Tenders 20
Grilled Beef Burgers 21
Steak Frites 21
Salsa Verde 22
South of the Border Grilled Chicken 22
Grilled Spring Chicken with Asparagus 23
Mediterranean Halibut with Baby Potatoes 23
Fish Tacos 24
Cauliflower Steaks 25
Falafel 25
Fresh Margherita Pizza 26
Crunchy Sesame Tuna 26
Sausage and Peppers 27

SIDE DISHES

Grilled Watermelon Salad 27
Hasselback Potatoes 28
Sweet Potato Fries 28
Beer-Battered Onion Rings 29
Asian-Style Frizzled Green Beans 29

SWEETS

Cinnamon Rolls 30
Crunchy Granola 31
Cinnamon Apples 31
Churros 32
Bittersweet Espresso Brownies 32
Dessert Wontons – Two Ways 33
S'mores 34

Snacks, Appetizers & Small Bites

Nachos Verde

The key to these nachos is to layer the cheese between the chips. This way everyone gets a bit of cheese with every bite!

Makes 3 to 4 servings

3 to 4 cups tortilla chips, divided
1½ cups shredded Cheddar and/or Monterey Jack, divided
½ cup refried beans
¼ cup chopped green chiles (about half of a 4.5 ounce can)
2 tablespoons green salsa, plus more for serving
1 to 2 green onions, thinly sliced (white and light green parts)
½ cup sliced black olives (if using pre-sliced, drain well)
Guacamole and sour cream, for serving
Lime wedges, for serving

1. Line the Baking Pan with foil and top with about 2 cups of chips (the chips should be whole and fully cover the bottom of the tray). Sprinkle ½ cup of the cheese on top of the chips. Add another layer of chips.

2. Dollop the refried beans, green chiles, and salsa over the chips. Then top with the sliced green onions and olives. Top with the remaining chips and cheese.

3. Put into the AirFryer and set to Broil at 450°F. Cook until the cheese is fully melted and just starting to brown, about 5 to 6 minutes.

4. Serve with salsa, guacamole, sour cream and lime wedges.

Nutritional information per serving (based on 4 servings):
Calories 339 (55% from fat) • carb. 25g • pro. 14g • fat 22 g • sat. fat 8g chol. 45mg • sod. 830mg • calc. 310mg • fiber 4g

Blooming Onion with Chipotle Mayonnaise

Who knew this popular restaurant appetizer was so easy to make?

Makes 1 blooming onion, about 2 to 3 servings

Chipotle Mayonnaise:
½ cup mayonnaise
1 chipotle chile in adobo, finely chopped
¼ teaspoon fresh lemon juice

Blooming Onion:
Nonstick cooking spray
½ cup unbleached, all-purpose flour
large egg, lightly beaten
2 tablespoons buttermilk
½ cup panko breadcrumbs
½ teaspoon garlic powder
¼ teaspoon kosher salt
Pinch freshly ground black pepper
Pinch cayenne pepper
1 large, sweet onion, peeled
Olive oil, for spraying

1. Prepare Chipotle Mayonnaise: Put mayonnaise, chipotle, and lemon juice in the work bowl of a mini food processor. Process on High until completely puréed and homogeneous. Transfer to a serving bowl, cover, and refrigerate until ready to serve.

2. Place the AirFryer Basket onto the Baking Pan and coat with non-stick spray. Reserve.

3. Put the flour into a bowl large enough to dip the onion. Put the egg and buttermilk into another similar-sized bowl, and the breadcrumbs and seasonings in a third similar-sized bowl. Reserve.

4. Trim the top of the onion to create a flat surface. Leave the root end intact. Turn the onion over so the root end faces up, and rest it on its flat surface.

5. Without piercing the root, cut the onion into 4 wedges. Also without piercing the root, cut each wedge in half; repeat until wedges are about ¼ inch thick.

6. Turn the cut onion over and carefully, without breaking the pieces off the root, separate the layers; the separated onion will resemble a flower with petals.

7. Dredge the onion in the flour, and gently shake off the excess before dipping into the egg mixture, and then finally coat each layer evenly with the panko mixture. Evenly spray the coated onion with olive oil.

8. Put the prepared onion into the basket. Set to AirFry at 400°F and cook the onion until it is crispy and golden brown in color, about 10 minutes.

Nutritional information per serving of Blooming Onion (based on 3 servings):

Calories 165 (18% from fat) • carb. 28 g • pro. 6 g • fat 3 g • sat. fat 1 g chol. 72 mg • sod. 234 mg • calc. 31 mg • fiber 2 g

Nutritional information per serving of Chipotle Mayonnaise (based on 1 tablespoon):

Calories 101 (99% from fat) • carb. 0 g • pro. 0 g • fat 11 g • sat. fat 2 g chol. 10 mg • sod. 93 mg • calc. 0 mg • fiber 0 g

Arepas

A fun snack or hors d'oeuvre. Pair with some sliced South of the Border Grilled Chicken, see page 22, or create your own fillings. Either way, don't forget to serve with plenty of guacamole and crema!

Makes 10 arepas

2 cups masarepa*
1 teaspoon kosher salt
2 tablespoons olive oil, plus additional for brushing
1¾ cups water
Fillings and toppings as desired, see below for suggestions

1. Stir the masarepa and salt together in a bowl. Combine the olive oil and water and slowly add to the dry ingredients with a spoon. Mixture should come together in a solid, somewhat wet mass. Continue to mix as the masarepa will continue to absorb the liquid. The final arepa dough should feel damp to the touch.

2. Using a ¼ cup measuring cup, scoop the dough and form by hand into a smooth disc, about 2 inches in diameter. Repeat with rest of dough.

3. Place the Grill/Griddle Plate onto the Baking Pan, Griddle side up. Place into the oven in the lower rack position. Set to Grill at 450°F and allow to preheat for at least 10 minutes.

4. Brush the arepas on both sides liberally with oil. Once the oven is preheated, carefully place the arepas onto the hot griddle plate. Cook for about 8 minutes per side. Arepas should be crispy on the outside and cooked through on the inside.

5. To serve, slice the arepa horizontally and fill with desired fillings (some suggestions are Shredded South of the Border Grilled Chicken, beans, veggies, cheese). Serve with desired toppings (e.g., crumbled cotija cheese, chopped cilantro, pickled red onion, avocado, etc.)

* Masarepa is ground pre-cooked cornmeal that is the essential ingredient for preparing homemade arepas. It can be found in the Latin food aisle of the supermarket.

Nutritional information per serving per arepa:

Calories 111 (32% from fat) • carb. 17g • pro. 2g • fat 44g • sat. fat 1g chol. 0mg • sod. 231mg • calc. 32mg • fiber 1g

Pigs in a Blanket

Everyone's favorite, baked to perfection, in the Cuisinart AirFryer!

Makes about 28 to 30 individual pieces

8 to 10 ounces prepared puff pastry (completely thawed if frozen)
12 ounces mini hot dogs (about 28 to 30)
Egg wash (1 large egg lightly beaten with 1 tablespoon of water)
Nonstick Cooking Spray

1. Cut the sheet of pastry into 3 long rectangular rows (about 2½ inches wide x 9 inches long). Then cut each row into triangles with approximately a 1½-inch to 2-inch base.

2. Wrap each mini hot dog by placing it on the base of the triangle and then rolling up to the point. Press the point into the base of the pastry to secure.

3. Repeat with all of the mini hot dogs. Refrigerate all for about ½ hour.

4. Place the AirFryer Basket onto the Baking Pan and coat with nonstick spray. Once refrigerated, line the mini hot dogs evenly in one row on the prepared basket.

5. Place in oven in the upper rack position. Set to 400°F and Bake for 8 to 10 minutes. Pastry should be a deep golden brown.

6. Serve immediately with desired mustard.

Nutritional information per serving (per piece):
Calories 116 (45% from fat) • carb. 13g • pro. 4g • fat 7g • sat. fat 1g chol. 45mg • sod. 23mg • calc. 12mg • fiber 0g

Sesame Chicken Bites

Traditional chicken nuggets with an upgrade!

Makes 4 to 6 servings

1 pound boneless, skinless chicken breast
¾ cup buttermilk
1 tablespoon fresh lemon juice
1½ teaspoons soy sauce
1½ teaspoons toasted sesame oil
½ teaspoon kosher salt
1 teaspoon hot sauce
1 cup panko
2 tablespoons white sesame seeds
2 tablespoons black sesame seeds
½ teaspoon sweet paprika
Nonstick Cooking Spray
Vegetable oil, for spraying or brushing

1. Trim chicken of excess fat. Cut chicken into approximately 2-inch pieces.

2. Stir the buttermilk, lemon juice, soy sauce, sesame oil, salt and hot sauce together in a medium bowl. Add chicken and stir to coat. Cover, refrigerate and let marinate for at least 30 minutes and up to 8 hours.

3. Combine panko, sesame seeds, and paprika in a medium bowl.

4. Place the AirFryer Basket onto the Baking Pan and coat with nonstick spray. Reserve.

5. Once refrigerated, strain the chicken from the buttermilk marinade.

6. Coat each piece with panko/sesame seed mixture and place evenly on the prepared basket. Spray or brush evenly with the vegetable oil.

7. Place into oven in the upper rack position. Set to AirFry 400°F and cook for about 15 minutes until golden and crispy. For even browning, flip chicken halfway through the cooking time.

8. Serve immediately with favorite sauce – sweet and sour or honey mustard both work well.

Nutritional information per serving (based on 6 servings):

Calories 160 (43% from fat) • carb. 3g • pro. 17g • fat 5g • sat. fat 1g chol. 45mg • sod. 413mg • calc. 42mg • fiber 0g

Buffalo Chicken Wings

AirFry, the healthier option for chicken wings.

Makes about 4 to 6 servings

Nonstick cooking spray
2 pounds chicken wings*
¾ teaspoon kosher salt

Buffalo Sauce:
¼ cup vinegar-based hot sauce
1 tablespoon unsalted melted butter

*Many wings come already separated into flats and drumettes, but if only full wings are available, be sure to remove the tips and separate at the joint.

1. Put the AirFryer Basket onto the Baking Pan and generously coat with nonstick cooking spray.

2. Put the chicken wings into the basket. Sprinkle with salt.

3. Put into the AirFryer and set to AirFry at 400°F. Cook until golden and crispy, about 20 to 25 minutes.

4. While the wings are cooking, prepare the sauce. Stir the hot sauce and butter together in a large bowl. Combine.

5. When chicken wings are done, toss immediately in sauce.

Nutritional information per flat or drumette (plain):

Calories 94 (39% from fat) • carb. 0 g • pro. 14 g • fat 4 g • sat. fat 1 g chol. 39 mg • sod. 127 mg • calc. 7 mg • fiber 0 g

Nutritional information per serving of Buffalo Sauce (based on 20 servings):

Calories 6 (100% from fat) • carb. 0 g • pro. 0 g • fat 1 g • sat. fat 1 g chol. 0 mg • sod. 28 mg • calc. 0 mg • fiber 0 g

Korean Barbecue Wings

The flavor of Korean barbecue lends itself well as a sauce for chicken wings. We love adding a touch of heat by tossing them with sliced chile peppers just before serving.

Makes about 4 to 6 servings

Nonstick cooking spray
2 pounds chicken wings (cut into flats and drumettes)
½ teaspoon kosher salt

Sauce:
½ cup soy sauce, reduced sodium
¼ cup mirin
2 tablespoons dark brown sugar
2 tablespoons unseasoned rice vinegar
2 tablespoons dark sesame oil
2 scallions (one scallion cut into 1-inch pieces, one thinly sliced), divided
1 garlic clove, crushed
1 tablespoon cornstarch
2 teaspoons water
½ teaspoon gochugaru (Korean chile flakes)
1 small chile pepper, thinly sliced

1. Place the AirFryer Basket onto the Baking Pan and coat with nonstick cooking spray

2. Place the wings, in a single layer, into the AirFry Basket. Sprinkle evenly with the salt.

3. Place into the oven. Set to AirFry at 400°F and cook the wings until they are golden and crispy, about 25 minutes.

4. While the wings are cooking, prepare the sauce. Put the soy sauce, mirin, sugar, vinegar, sesame oil, the 1-inch pieces of scallion, and garlic clove into a small saucepan and place over medium heat.

5. While sauce is heating, mix the cornstarch and water together well to create a thickened slurry. Once the sauce is boiling, whisk in the cornstarch mixture. Stir over heat until sauce thickens. Reserve.

6. Once wings are nicely browned, toss with sauce, gochugaru, sliced scallion and chile pepper. Serve immediately.

Nutritional information per serving (based on 6 servings):

Calories 389 (62% from fat) • carb. 7 g • pro. 29 g • fat 27 g • sat. fat 7 g chol. 11 mg • sod. 990 mg • calc. 24 mg • fiber 0 g

Five-Spice Wings

The combination of the dipping sauce with the simple preparation of these wings provides a flavor punch that's worth repeating!

Makes 4 to 6 servings

Nonstick cooking spray
1 teaspoon kosher salt
1 teaspoon five-spice powder
2 pounds chicken wings (cut into flats and drumettes)

Dipping Sauce:
¼ cup fish sauce
¼ cup granulated sugar
1 garlic clove, finely chopped
1 small Thai chile, thinly sliced (or ½ jalapeño, seeded and thinly sliced)
1 tablespoon fresh lime juice
1 tablespoon chopped fresh cilantro
1 tablespoon chopped fresh mint
2 tablespoons thinly sliced green onions

1. Place the AirFryer Basket onto the Baking Pan and coat with non-stick cooking spray. Reserve.

2. Sprinkle the salt and five-spice powder evenly over the chicken wings. Cook as instructed in previous wing recipes.

3. While the wings are cooking, prepare the dipping sauce. Put the fish sauce, sugar, garlic and chile in a small saucepan set over medium-low heat. Cook until sugar has dissolved. Remove to cool to room temperature. Once cool, add the remaining ingredients and stir to combine. Transfer to a serving bowl and serve alongside the hot wings when ready.

Nutritional information per serving (1 teaspoon sauce):

Calories 39 (78% from fat) • carb. 2g • pro. 0g • fat 3g • sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 68mg • calc. 4mg • fiber 0g

Italian Rice Bites

For the perfect appetizer, serve these rice balls alongside prepared marinara sauce.

Makes 8 rice balls

1 cup medium-grain white rice
2 cups water
¼ teaspoon kosher salt
1 large egg, beaten well
3 tablespoons grated Pecorino Romano cheese
¼ cup ricotta cheese
¼ cup fresh parsley, chopped
¼ teaspoon freshly ground black pepper

1 **ounce mozzarella cheese, cut into 1-inch x ¼-inch pieces**
Nonstick cooking spray
¼ **cup Italian-style breadcrumbs**
Olive oil, for spraying
1 **cup prepared marinara sauce, for dipping**

1. Put the rice, water and salt into a medium saucepan. Bring to a boil, stirring occasionally. Once rice comes to a boil, cover and reduce heat to a simmer until all the water has been absorbed and the rice is tender (follow package instructions for timing). Allow to fully cool.

2. In a small bowl, combine the egg, Pecorino, ricotta, parsley and pepper. While mixing and fluffing the rice with a spoon, mix in the egg and cheese mixture. Spread the rice onto a parchment paper-lined baking sheet. Refrigerate for at least 30 minutes.

3. Once the rice has chilled, use slightly wet hands and scoop 3 tablespoons of rice into a ball. Repeat with remaining rice. Stuff each ball with one piece of the mozzarella and re-form if necessary.

4. Place the AirFryer Basket onto the Baking Pan and coat with nonstick spray.

5. Put the breadcrumbs into a small bowl. Gently toss each rice ball into the breadcrumbs and transfer to the basket. Spray or brush liberally and evenly with oil.

6. Place assembled basket/pan into oven in the upper rack position. Set to AirFry at 350ºF. Cook rice balls until evenly golden, about 15 to 20 minutes.

7. Serve immediately, with marinara sauce on the side.

Nutritional information per rice bite:

Calories 269 (41% from fat) • carb. 17g • pro. 15g • fat 10g • sat. fat 2g
chol. 90mg • sod. 500mg • calc. 106mg • fiber 1g

Coconut Shrimp

Serve with a curried mayonnaise for some fun hors d'oeuvres.

Makes about 3 to 4 small bite servings

¾ **pound shrimp**
½ **teaspoon kosher salt**
½ **cup unbleached, all-purpose flour**
1 **large egg, beaten**
1 **cup panko breadcrumbs**
½ **cup shredded coconut**
Nonstick cooking spray
Olive oil, for spraying or brushing

1. Season the shrimp evenly with salt.

2. Set up 3 containers for dredging – one with flour, one with egg and the third with the panko and coconut mixed together.

3. Dip each shrimp in the flour, shaking off any excess. Next dip in the egg and then finally coat well with the panko mixture.

4. Place the AirFryer Basket onto the Baking Pan and coat with nonstick spray. Liberally spray or brush the shrimp on both sides with olive oil. Place in the oven in the upper rack position. Set to Airfry at 375°F. Cook for about 5 minutes per side, or until golden brown.

5. Serve immediately.

Nutritional information per serving (based on 4 servings):

Calories 294 (56% from fat) • carb. 21g • pro. 12g • fat 19g • sat. fat 16g
chol. 71mg • sod. 657mg • calc. 39mg • fiber 5g

Crab Cakes

This showstopper dish can be served either as an appetizer or a first course. The size of the crab cakes can always be adjusted.

Makes about 18 crab cakes (appetizer/hors d'oeuvre size)

Nonstick cooking spray
1 teaspoon olive oil
1 medium red bell pepper, finely diced
1 jalapeño pepper, seeded and finely diced
3 green onions, thinly sliced
1 garlic clove, finely chopped
¼ teaspoon kosher salt
16 ounces lump crabmeat, picked through to remove any shells
2 large eggs, lightly beaten
1 cup panko breadcrumbs, plus extra for dredging
½ cup mayonnaise
1 teaspoon Worcestershire sauce
1 teaspoon Dijon mustard
1½ teaspoons seafood/crab seasoning
Olive Oil for spraying/brushing
Lemon wedges for serving

1. Place the AirFryer Basket onto the Baking Pan and coat with non-stick spray. Reserve.

2. Put a large skillet over medium heat and add the olive oil. Once the pan is hot and the olive oil shimmers across the pan, add the peppers, onions and garlic. Sweat for about 5 minutes, until the vegetables are softened. Stir in the salt. Remove from heat and allow to cool slightly.

3. Once cool, combine the vegetables with the crabmeat in a large mixing bowl. Add the eggs, panko, mayonnaise, Worcestershire, Dijon and crab seasoning.

4. Gently mix all ingredients together. It is best to not break up the crabmeat, so it is preferable to mix together with clean hands.

5. Using a ¼ cup measuring cup, scoop individual cakes and lightly form with hands. Place onto a clean plate/platter. Cover with plastic and refrigerate for 1 hour before cooking.

6. Once ready to cook, pat both sides of the crab cakes into panko and arrange onto the prepared basket. Spray or brush liberally with olive oil.

7. Place into oven in the upper rack position. Set to AirFry at 400°F. Cook for 10 minutes.

8. Serve immediately with lemon wedges on the side.

Nutritional information per serving (per crab cake):
Calories 109 (65% from fat) • carb. 4g • pro. 5g • fat 8g • sat. fat 1g
chol. 39mg • sod. 410mg • calc. 26mg • fiber 0g

Cajun Crispy Shrimp

Serve this fun appetizer with spiced-up rémoulade sauce!

Makes about 4 to 5 "snack" servings

Nonstick cooking spray
1 pound shelled and deveined large raw shrimp
½ cup unbleached, all-purpose flour
½ cup cornmeal (white or yellow)
1½ teaspoons chili powder
1 teaspoon thyme
½ teaspoon ground cumin
½ teaspoon garlic powder
½ teaspoon sweet paprika
½ teaspoon kosher salt
¼ teaspoon freshly ground black pepper
1 large egg
3 tablespoons whole milk

Nonstick cooking spray
Vegetable oil, for spraying or brushing

1. Rinse and dry shrimp well.
2. Stir together the flour, cornmeal, chili powder, thyme, cumin, garlic powder, paprika, salt and pepper in a medium bowl. Beat the egg together with the milk in a separate bowl.
3. Place the AirFryer Basket onto the Baking Pan and coat with nonstick spray. Reserve.
4. Dip each shrimp into the egg mixture and then toss in the seasoned flour to completely coat.
5. Spray or brush the shrimp liberally with oil and then place evenly on the prepared basket.
6. Place in the oven in the upper rack position. Set to AirFry at 375°F. Cook for about 5 minutes per side, or until golden brown.
7. Serve immediately.

Nutritional information per serving (based on 5 servings):
Calories 174 (14% from fat) • carb. 11g • pro. 15g • fat 2g • sat. fat 1g
chol. 133mg • sod. 661mg • calc. 26mg • fiber 1g

Blistered Shishito Peppers

Not sure if there is a faster or tastier appetizer around!

Makes 4 to 6 servings

12 **ounces shishito peppers**
1 **tablespoon olive oil**
½ **teaspoon kosher salt**
Nonstick cooking spray

1. Toss the peppers together with the oil and salt.
2. Place the AirFryer Basket onto the Baking Pan and coat with nonstick spray.
3. Put the peppers into the prepared basket and place in oven in the upper rack position. Set to Airfry on 400°F. Cook for about 8 to 10 minutes, tossing once in the middle of the cooking time. Peppers should be soft and blistered.
4. Serve immediately.

Nutritional information per serving (based on 6 servings):
Calories 35 (59% from fat) • carb. 3g • pro. 1g • fat 3g • sat. fat 0g
chol. 0mg • sod. 185mg • calc. 8mg • fiber 2g

AirFried Vegetable Wontons

A fun and tasty hors d'oeuvre to try at your next party.

Makes 24 wontons

Filling:
1½ **teaspoons vegetable oil**
1 **shallot, finely chopped**
½ **jalapeño, seeded and finely chopped**
1 **small carrot, finely chopped**
½ **small celery stalk, finely chopped**
1 **garlic clove, finely chopped**
1 **medium white mushroom, finely chopped**
¼ **small red bell pepper, finely chopped**
1 **½-inch piece ginger, finely chopped**
2 **teaspoons soy sauce**
2 **teaspoons sesame oil**
1 **tablespoon rice vinegar**

Wontons:
1 **large egg**
1 **tablespoon water**

24 **wonton wrappers**
Nonstick cooking spray
Vegetable oil, for spraying or brushing

1. Prepare the filling. Add the 1½ teaspoons of vegetable oil to a large sauté pan and place over medium heat. Add the shallot, jalapeño, carrot and celery and sauté for about 3 minutes, until vegetables soften slightly. Add the garlic, mushroom, and bell pepper and continue to cook for an additional 4 to 5 minutes until soft and lightly browned.

2. Stir in the ginger, soy sauce, sesame oil, and rice vinegar and cook for an additional minute. Taste and adjust seasoning according to preference.

3. Allow to cool before assembling wontons.

4. Mix the egg with 1 tablespoon of water in a small bowl. Lay out wonton wrappers, starting with 12 (keeping the remaining 12 covered with a damp towel). Working quickly, put about ½ tablespoon of filling into the center of each wrapper. Use your finger to paint the edges of each wrapper with the egg wash. Shape each wonton by pinching the opposing corners of each square together. Repeat with remaining 12 wrappers.

5. Place the AirFryer Basket onto the Baking Pan and coat with nonstick cooking spray.

6. Arrange wontons into the prepared basket. Spray or brush evenly with oil. Place into oven in the upper rack position. Set to AirFry at 350°F for 8 minutes, until golden brown.

7. Serve wontons with a soy dipping sauce.

Nutritional information per wonton:

Calories 35 (55% from fat) • carb. 5g • pro. 1g • fat 1g • sat. fat 0g
chol. 1mg • sod. 67mg • calc. 9mg • fiber 0g

Fajita-Style Quesadillas

The griddle plate makes it easy to create restaurant-quality quesadillas in your AirFryer.

Makes 2 quesadillas

1 **shallot, thinly sliced**
1 **small red pepper (about 8 ounces), cut into lengthwise strips**
1 **small jalapeño, seeded and sliced thinly lengthwise**
1 **teaspoon olive oil**
Pinch kosher salt
4 **eight-inch flour tortillas**
½ **cup shredded Monterey Jack cheese**
Oil for brushing

1. Place the Grill/Griddle Plate onto the Baking Pan, with the Griddle side facing up. Place into the oven in the lower rack position. Set to Grill at 450°F and preheat for at least 10 minutes.

2. Toss the shallot, pepper and jalapeño together with the olive oil and salt.

3. Once preheated, add the vegetables to the griddle plate. Cook until soft and lightly browned, about 6 to 8 minutes. Remove and reserve. Carefully wipe off the griddle plate.

4. Assemble the quesadillas by laying out 2 of the tortillas. Brush the exterior sides with oil. Divide the cheese evenly between the 2 and then top evenly with the griddled vegetables.

5. Cook one quesadilla at a time on the hot griddle. Cook for about 3 minutes and then remove from the oven to flip. Cook on the second side for about 1 to 2 minutes. Repeat with second quesadilla.

6. Cut each into wedges and serve.

Note: If a softer quesadilla is preferred, lower the oven to 375°F once the vegetables have been cooked. Quesadillas will take slightly longer at the lower temperature, about 4 to 5 minutes on the first side and 2 minutes on the second.

Nutritional information per serving (based on 8 servings):

Calories 118 (42% from fat) • carb. 16g • pro. 3g • fat 4g • sat. fat 2g chol. 6mg • sod. 142mg • calc. 56mg • fiber 1g

Loaded Sweet Potato Wedges

A southwestern twist for the sweet potato offers a good flavor balance between savory and sweet.

Make about 3 to 4 servings

Nonstick cooking spray
1 large sweet potato or yam, about 12 to 13 ounces
Olive oil, for spaying or brushing
½ cup black beans, drained
3 tablespoons chopped green chiles
½ cup shredded sharp Cheddar cheese
1 green onion, cut into ¼-inch slices
½ ripe avocado, diced
Cilantro, chopped
Sour cream, for garnish and serving

1. Place the AirFryer Basket onto the Baking Pan lined with foil and coat with nonstick spray. Reserve.

2. Cut the sweet potato in half in the middle to create 2 equal parts. Then cut each half into ¼-inch wedges, similar to a steak fry cut. Place the wedges onto the prepared basket. Spray or brush liberally with olive oil. Put into the oven in the upper rack position. Set to AirFry at 400°F. Cook for about 12 minutes, until golden and cooked through.

3. Once the potatoes are cooked, transfer from the AirFryer Basket to the lined Baking Pan. Evenly layer with the black beans, green chiles and Cheddar. Return to the oven and set to Broil at 450°F. Cook for about 5 minutes, until the cheese is melted and bubbling.

4. Sprinkle with the sliced green onions, diced avocado and chopped cilantro. Serve immediately with sour cream on the side.

Nutritional information per serving (based on 4 servings):

Calories 212 (30% from fat) • carb. 31g • pro. 7g • fat 7g • sat. fat 3g chol. 15mg • sod. 181mg • calc. 137mg • fiber 6g

Eggplant Fries

Eggplant “fries” up beautifully in the Cuisinart® AirFryer – minimal oil is required for crispy perfection.

Makes 4 to 6 servings

Nonstick cooking spray
¼ cup unbleached, all-purpose flour
1 large egg, lightly beaten
½ cup breadcrumbs
1 baby eggplant (about ½ pound), cut into 4˝ x ¼˝ fries
Olive oil, for spraying or brushing
½ teaspoon kosher salt
½ cup shredded mozzarella
1 cup marinara sauce

1. Place the AirFryer Basket onto the Baking Pan and coat with nonstick spray. Reserve.

2. Put the flour, beaten egg, and breadcrumbs each in separate shallow containers for dipping.

3. Dredge each piece of eggplant, first into the flour, then the egg, and finally the breadcrumbs. After dredging in each ingredient, pat the eggplant to remove any excess before adding to the next ingredient.

4. Arrange the breaded eggplant fries in a single layer in the AirFry Basket. Spray or brush liberally with olive oil and season evenly with salt.

5. Place in the oven in the upper rack position. Set to AirFry at 400°F and AirFry until golden brown, about 8 to 10 minutes. Flip and AirFry the opposite side for an additional 5 to 6 minutes. Remove and reserve. Repeat with any remaining eggplant fries.

6. Arrange all fries into the basket and spread evenly with the shredded mozzarella. Return to the oven and set to Broil at 450°F for about 3 to 5 minutes, until cheese is melted and bubbly.

7. Serve immediately with warmed marinara sauce.

Nutritional information per serving (based on 4 servings):

Calories 339 (55% from fat) • carb. 25g • pro. 14g • fat 22 g • sat. fat 8g chol. 45mg • sod. 830mg • calc. 310mg • fiber 4g

Nutritional information per serving (based on 6 servings):

Calories 137 (36% from fat) • carb. 17g • pro. 5g • fat 6g • sat. fat 2g chol. 41mg • sod. 488mg • calc. 83mg • fiber 2g

Spring Rolls

Make your favorite takeout dish at home without deep-frying – these appetizers are packed with fresh ingredients and great flavor.

Makes 28 spring rolls

Nonstick cooking spray
6 green cabbage leaves (about 10 ounces), shredded or finely sliced
3 medium carrots (about 6 ounces), julienned
1 1-inch piece fresh ginger, peeled and julienned
3 green onions, thinly sliced
½ small green chile, like jalapeño or serrano, finely chopped
⅓ cup fresh basil leaves, thinly sliced
½ cup fresh cilantro, chopped
1½ tablespoons fish sauce
½ lime, juiced
½ block extra-firm tofu, cut into 28 thick julienne strips
Egg roll wrappers
Vegetable oil, for brushing
Sweet chili sauce, for serving

1. Place the AirFryer Basket onto the Baking Pan and coat with non-stick spray. Reserve.

2. Put all of the filling ingredients, except the tofu, into a mixing bowl. Combine and reserve.

3. Place one piece of tofu in the center of one egg roll wrapper, and top with about 1 tablespoon of filling. Fold the bottom of the wrapper up, over the filling. Fold the right side over and then the left, and roll up to secure the spring roll. Brush the edge with water to seal. Transfer to prepared basket. Reserve and repeat with remaining wrappers. Spray or brush liberally and evenly with oil.

4. Place into the oven in the upper rack position. Set to AirFry at 400ºF. Cook until golden brown, about 10 minutes.

5. Serve immediately with a sweet chili sauce.

Nutritional information per spring roll:

Calories 45 (43% from fat) • carb. 5g • pro. 2g • fat 2g • sat. fat 0g chol. 7mg • sod. 95mg • calc. 15mg • fiber 1g

Main Dishes

Chicken Tenders

These homemade tenders are a favorite for all ages.

Makes about 6 servings

Nonstick cooking spray
1 to 1½ pounds thinly sliced chicken breast
1 cup unbleached, all-purpose flour
2 large eggs, lightly beaten
1 cup panko breadcrumbs

¾ teaspoon kosher salt
¾ teaspoon freshly ground pepper
Olive oil, for spraying or brushing

1. Place the AirFryer Basket onto the Baking Pan and coat with non-stick spray. Reserve.

2. Cut the thin chicken breasts into strips, about 4" x 1" each.

3. Put the flour, eggs and panko into individual containers large enough for dipping the chicken.

4. Sprinkle the chicken with the salt and pepper completely on both sides. Dredge each strip in flour and shake off the excess before dipping into egg, and then finally coating evenly with the panko breadcrumbs.

5. Put the prepared strips in the basket and spray or brush liberally with olive oil. Put the assembled tray into the upper rack position. Set oven to AirFry at 400°F, cooking chicken until evenly browned and the internal temperature of the chicken registers 165°F, about 10 to 15 minutes. For even cooking, flip the tenders with 5 minutes of cooking time remaining.

6. Serve immediately.

Nutritional information per serving (based on 6 servings):
Calories 204 (30% from fat) • carb. 15g • pro. 20g • fat 7g • sat. fat 1g chol. 110mg • sod. 393mg • calc. 14mg • fiber 1g

Grilled Beef Burgers

With nice grilled char on the outside and juicy on the inside, you can enjoy a perfect burger any time of year.

Makes 4 six-ounce burgers

24 ounces ground chuck (80/20)
1 teaspoon kosher salt
½ teaspoon freshly ground black pepper
½ teaspoon garlic powder

1. Season the beef evenly with the salt, pepper and garlic powder. Form into 4 equal patties.

2. Place the Grill/Griddle Plate onto the Baking Pan with the Grill side facing up. Place into the oven in the lower rack position. Set to Grill at 450°F and preheat for at least 10 minutes.

3. Once preheated, carefully place the burgers evenly on the grill plate. Cook for 4 minutes on the first side, flip and then cook for an additional 3 minutes. For cheeseburgers, add sliced cheese once the burgers are flipped.

4. Allow to rest for about 5 minutes before serving. Serve immediately on burger buns (lightly toast in oven if preferred) with desired toppings.

Nutritional information per burger:
Calories 434 (59% from fat) • carb. 0g • pro. 43g • fat 27g • sat. fat 10g chol. 153mg • sod. 704mg • calc. 40mg • fiber 0g

Steak Frites

This classic bistro meal is so easy to make at home. Try it with our Salsa Verde, see following recipe.

Makes about 4 servings

2 strip steaks, about 1 inch to 1½ inches thick
½ teaspoon freshly ground black pepper
1½ teaspoons kosher salt, divided
1 pound (about 3 medium) russet potatoes
Nonstick cooking spray
Olive oil, for spraying

1. Season the steaks evenly, on both sides with the black pepper and ½ teaspoon of the salt.

2. Place the Grill/Griddle Plate onto the Baking Pan, lined with foil, with the Grill side facing up. Place into the oven in the lower rack position. Set to Grill at 450°F and preheat for at least 10 minutes.

3. Once preheated, carefully add the steaks to the grill plate. Cook until medium rare, for 5 to 6 minutes per side, depending on thickness.

4. While steaks are cooking, cut potatoes into ¼-inch-thick pieces, about 4 inches long. Pat dry completely.

5. Once steaks are cooked, remove and let rest on a cutting board. Carefully replace the Grill/Griddle plate with the AirFryer Basket, coated with nonstick cooking spray.

6. Put the dried potatoes into the basket. Spray or brush liberally with olive oil. Sprinkle with remaining teaspoon of salt and toss. Spread into a single layer.

7. Put the assembled pan into the upper rack position. Set to AirFry at 400°F for 15 minutes, cooking until desired crispiness is achieved.

8. To serve: slice the rested steak and divide evenly with the hot fries. Serve with dipping sauce, such as salsa verde if desired.

Nutritional information per serving (based on 4 servings):
Calories 309 (26% from fat) • carb. 21g • pro. 35g • fat 9g • sat. fat 3g
chol. 92mg • sod. 958mg • calc. 40mg • fiber 2g

Salsa Verde

This multipurpose sauce works on steak, chicken, fish and veggies. It is so good you will want to use it on everything!

Makes about ¼ cup

1 **small garlic clove**
1 **small jalapeño, stem and seeds discarded**
1 **cup fresh parsley leaves**
¼ **teaspoon kosher salt**
¼ **teaspoon fresh lemon juice**
¼ **cup olive oil**

1. Finely chop both the garlic and jalapeño together in a food processor using the large chopping blade. Add the parsley, salt and lemon juice to the work bowl. Pulse to roughly chop.

2. With the motor running, slowly add the olive oil through the small feed tube until all ingredients are incorporated. Taste and adjust seasoning according to preference.

Nutritional information per tablespoon:
Calories 128 (94% from fat) • carb. 1g • pro. 1g • fat 14g • sat. fat 2g
chol. 0mg • sod. 156mg • calc. 23mg • fiber 1g

South of the Border Grilled Chicken

This multipurpose chicken makes the perfect filling for tacos or enchiladas and is also delicious as a salad or grain bowl topper.

Makes about 6 to 8 servings

2 **pounds boneless, skinless chicken thighs**
1 **teaspoon ancho chili powder**
1 **teaspoon ground cumin**
1 **teaspoon kosher salt**
1 **small onion, cut into quarters**
2 **crushed garlic cloves**

1 **jalapeño pepper, quartered**
1 **small handful fresh cilantro sprigs**
½ **lime**

1. Prepare the chicken by seasoning with the chili powder, cumin and salt. Put into a nonreactive mixing bowl with the quartered onion, crushed garlic cloves, jalapeño, and cilantro. Stir ingredients together. Cover and refrigerate for about 4 to 6 hours (up to overnight).

2. Once marinated, place the Grill/Griddle Plate onto the Baking Pan, with the Grill side facing up. Place into the oven in the lower rack position. Set to Grill at 450°F and preheat for at least 10 minutes.

3. Once preheated, add the chicken thighs onto the grill plate in a single layer. Cook for about 10 minutes per side.

4. Remove chicken and thinly slice. Squeeze with lime.

Nutritional information per serving (based on 8 servings):

Calories 145 (29% from fat) • carb. 2g • pro. 23g • fat 5g • sat. fat 1g chol. 94mg • sod. 372mg • calc. 22mg • fiber 1g

Grilled Spring Chicken with Asparagus

The versatility of the grill allows for easy weeknight dinners.

Makes 2 to 4 servings

2 **boneless, skinless chicken breasts, about 1½ pounds**
½ **cup plus 1 teaspoon extra virgin olive oil, divided**
¼ **cup fresh lemon juice**
1 **tablespoon kosher salt plus additional for light seasoning**
½ **teaspoon paprika**
3 **fresh thyme sprigs**
1 **pound asparagus, hard ends trimmed**
6 **green onions, trimmed**

1. Put the chicken in a nonreactive mixing bowl or container. Stir together ½ cup of the olive oil, lemon juice, teaspoon salt, paprika and thyme. Pour over chicken and let rest in the refrigerator for 1 hour.

2. When ready to cook, place the Grill/Griddle Plate onto the Baking Pan with the Grill side facing up. Place into the oven in the lower rack position. Set to Grill at 450°F and preheat for at least 10 minutes.

3. Once preheated, add the chicken to the grill and cook for 10 minutes. Flip the chicken and continue cooking for an additional 5 minutes. The internal temperature should reach 165°F.

4. While the chicken is cooking, toss the asparagus and green onions with a pinch of salt and remaining olive oil.

5. Once chicken is finished cooking, remove from the oven and allow to rest. Add the vegetables to the grill plate and continue to cook for about 8 to 10 minutes. Vegetables should be browned and cooked through.

6. Cut the chicken into slices and serve alongside the vegetables.

Nutritional information per serving (based on 4 servings):

Calories 363 (46% from fat) • carb. 11g • pro. 39g • fat 19g • sat. fat 3g chol. 109mg • sod. 873mg • calc. 61mg • fiber 3g

Mediterranean Halibut with Baby Potatoes

The fish and potatoes stand up well to the briny flavors of the artichokes and olives—be sure to serve with fresh lemon on the side. The halibut in this recipe can easily be exchanged for any hearty fish like cod or salmon.

Makes 4 servings

Nonstick cooking spray
12 **ounces baby potatoes**
1 **tablespoon plus 1 teaspoon olive oil**

1 **teaspoon kosher salt plus extra for light seasoning, divided**
2 **garlic cloves, crushed and divided**
1½ **pounds halibut, cut into 4 individual portions**
1 **jar (9 to 10 ounces) artichoke hearts, cut into quarters**
½ **cup green olives, pitted and roughly chopped**
1 **teaspoon lemon zest**
¼ **cup chopped fresh parsley**
Lemon wedges

1. Place the AirFryer Basket onto the Baking Pan and coat with non-stick spray. Reserve.

2. Toss the baby potatoes with 1 tablespoon olive oil, ½ teaspoon salt and 1 crushed garlic clove. Arrange on ½ of the prepared basket and place into the oven in the upper rack position. Set to AirFry at 350°F. Cook for about 15 minutes.

3. While the potatoes are cooking, sprinkle the halibut with a pinch of salt. Reserve. Toss the artichoke hearts, olives, lemon zest, ½ teaspoon salt, remaining teaspoon of olive oil and garlic clove.

4. After 15 minutes, remove the basket from the oven and add the fish on the opposite side as the potatoes, top with the artichoke mixture and return to the oven. Set to 400°F and continue to cook for an additional 10 minutes until the fish is cooked through.

5. When all is finished cooking, divide the potatoes and fish among 4 plates. Top with chopped parsley and serve with lemon wedges.

Nutritional information per serving (based on 4 servings):
Calories 295 (25% from fat) • carb. 17g • pro. 2g • fat 4g • sat. fat 1g chol. 0mg • sod. 231mg • calc. 32mg • fiber 1g

Fish Tacos

Get a taste of Baja and the beach with these fish tacos – guilt free!

Makes 6 tacos

Nonstick cooking spray
12 **ounces cod, cut into ½-inch, 1-ounce strips**
1 **teaspoon kosher salt, divided**
½ **lime**
½ **cup unbleached, all-purpose flour**
1 **egg, lightly beated**
1 **cup panko breadcrumbs**
Olive oil, for spraying or brushing
6 **corn tortillas**
Shredded cabbage
Cilantro, roughly chopped
Avocado
Lime wedges
Crema or sour cream

1. Place the AirFryer Basket onto the Baking Pan and coat with non-stick spray. Reserve.

2. Season cod with ½ teaspoon of the salt and a squeeze of lime.

3. Set up 3 containers for dredging – one with flour, one with egg and the third with the panko and remaining ½ teaspoon of salt. Dip the cod first into the flour, shaking off any excess. Next dip in the egg and then finally, coat well with the panko.

4. Spray or brush both sides of cod liberally with olive oil and place into the fry basket. Place into the oven. Set to AirFry at 400°F. Cook for about 9 minutes, flip fish pieces and cook for an additional 3 to 5 minutes, until evenly crispy.

5. Reserve cooked fish and then heat tortillas for about 2 to 3 minutes at 300°F, until soft and pliable. Serve tacos, each with 2 pieces of

fish. Garnish as desired with shredded cabbage, cilantro, avocado, fresh lime and crema or sour cream.

Nutritional information per serving per taco:
Calories 149 (22% from fat) • carb. 21g • pro. 13g • fat 1g • sat. fat 0g chol. 24mg • sod. 447mg • calc. 55mg • fiber 2g

Cauliflower Steaks

The hot griddle provides even heating, browning cauliflower steaks to beautiful crispiness in just 20 minutes. The griddled cauliflower pairs beautifully with the Salsa Verde, recipe on page 22.

Makes 4 servings

1 cauliflower head, about 1¾ pounds
1 tablespoon olive oil
½ teaspoon kosher salt

1. Place the Grill/Griddle Plate onto the Baking Pan, lined with foil, with the Griddle side facing up. Place into the oven in the lower rack position. Set to Grill at 450°F and preheat for at least 10 minutes.

2. Cut cauliflower into even slices, about ¾ inch to 1 inch thick. Brush liberally with olive oil on both sides and sprinkle with salt.

3. Once preheated, carefully and evenly place the cauliflower slices onto the griddle plate. Cook for 10 minutes on each side.

4. Serve with desired sauce or enjoy on its own.

Nutritional information per serving (based on 4 servings):
Calories 80 (40% from fat) • carb. 10g • pro. 4g • fat 4g • sat. fat 1g chol. 0mg • sod. 355mg • calc. 44mg • fiber 4g

Falafel

AirFrying lightens this Middle Eastern dish without compromising on crunch or flavor. Don't forget this recipes requires the chickpeas to be soaked overnight.

Makes 12 falafel

1 garlic clove
1 small shallot, halved
½ cup dried chickpeas, previously soaked overnight, rinsed and drained
¾ teaspoon kosher salt
⅛ teaspoon freshly ground black pepper
¾ teaspoon ground cumin
¼ teaspoon ground coriander
⅛ teaspoon chili powder
⅓ cup packed fresh Italian parsley leaves
1 tablespoon unbleached, all-purpose flour
¼ teaspoon baking soda
1 tablespoon water
Nonstick cooking spray
Olive oil for brushing or spraying
Pita bread, chopped tomatoes and cucumbers and tahini for serving

1. Insert the chopping blade into the work bowl of a food processor. Add the garlic and shallot and pulse to chop, about 8 pulses. Add the chickpeas, salt and spices with the flour. Pulse 6 to 8 times to coarsely grind the chickpeas. Scrape the work bowl and then continue to pulse to completely incorporate all ingredients. Remove and reserve ⅓ cup of the mixture.

2. Dissolve the baking soda in the water. With the processor running, add the liquid through the feed tube and continue running until incorporated. Remove mixture and stir together with the reserved ⅓ cup.

3. Using a tablespoon, scoop the chickpea mixture and shape into 12 balls. Place the balls on a tray lined with waxed paper. Cover and refrigerate for 30 minutes to set.

4. Place the AirFryer Basket onto the Baking Pan and coat with non-stick spray.

5. Once falafel has chilled, place evenly into the prepared basket. Spray or brush liberally with oil.

6. Place into the oven in the upper rack position. Set to AirFry at 350°F. Cook for 10 minutes until evenly browned.

7. Serve falafel with pita bread and chopped tomatoes and cucumbers. Drizzle with tahini.

Nutritional information per falafel:

Calories 45 (33% from fat) • carb. 6g • pro. 2g • fat 4g • sat. fat 0g
chol. 0mg • sod. 178mg • calc. 13mg • fiber 2g

Fresh Margherita Pizza

The sky's the limit for topping an AirFry pizza. We chose to keep this one simple with fresh tomatoes and basil – classic and delicious.

Makes 1 pizza, about 8 servings

Nonstick cooking spray
1 tablespoon extra virgin olive oil, divided
12 ounces pizza dough, room temperature
10 ounces grape tomatoes, about 1 pint, halved
1 small garlic clove, crushed
¼ teaspoon kosher salt
3 ounces mozzarella, shredded
1 tablespoon grated Parmesan
2 to 3 fresh basil leaves, torn

1. Spray the Baking Pan with nonstick cooking spray and then brush with a layer of olive oil. Roll or stretch the pizza dough to fit the pan. Brush the pizza dough about 1 teaspoon of olive oil and place into the oven. Set to Convection Bake at 450°F and bake for about 8 to 10 minutes, until the top is golden brown.

2. While the pizza is baking, toss the halved grape tomatoes together with the remaining oil, crushed garlic clove and salt.

3. Remove the pizza from the oven and top with the cheese and grape tomatoes evenly in the center, leaving an even border for the crust.

4. Return to the oven and bake for an additional 5 to 7 minutes, until brown and bubbly.

5. Scatter with the fresh basil and serve immediately.

Nutritional information per serving:

Calories 174 (30% from fat) • carb. 24g • pro. 6g • fat 6g • sat. fat 2g
chol. 9mg • sod. 412mg • calc. 66mg • fiber 1g

Crunchy Sesame Tuna

This tuna works well over fresh salad greens tossed with the Asian-Style Frizzled Green Beans, page 29.

Makes 2 to 3 servings

Nonstick cooking spray
¼ cup panko breadcrumbs
1 tablespoon plus 1 teaspoon vegetable oil
½ pound sushi-grade tuna (1¼ inches thick)
½ teaspoon kosher salt
1 teaspoon sesame seeds
Soy sauce and dark sesame oil for drizzling

1. Line the Baking Pan with foil and spray with nonstick cooking spray.

2. Toss the panko with 1 tablespoon of oil and spread evenly onto the prepared baking pan.

3. Place in oven in the upper rack position. Set to AirFry at 350°F for about 5 minutes. Remove from oven and toss together, reserve.

4. Discard the foil and place the Grill/Griddle Plate onto the Baking Pan, Griddle side up and return to the oven in the lower rack position. Set to Grill at 450°F and allow to preheat for at least 10 minutes.

5. While preheating, season the tuna with the salt evenly on both sides and lightly coat both sides with the sesame seeds.

6. Once preheated, place the tuna onto the griddle. Cook until medium rare, for about 3 minutes per side.

7. Remove from oven and cut into ¼-inch slices across the grain of the fish. Serve drizzled with some soy sauce and sesame oil if desired and sprinkled liberally with the reserved panko crunchies.

Nutritional information per serving (based on 3 servings):

Calories 180 (50% from fat) • carb. 4g • pro. 18g • fat 10g • sat. fat 2g chol. 29mg • sod. 43mg • calc. 6mg • fiber 0g

Sausage and Peppers

An easy, any night of the week meal.

Makes about 4 servings

1 **pound fresh Italian chicken sausages**
1 **red onion, cut into thin wedges with the root intact**
1 **large red pepper, halved and seeded, sliced lengthwise**
1 **teaspoon olive oil**
¼ **teaspoon kosher salt**
Pinch smoked paprika
Pinch freshly ground black pepper

1. Place the Grill/Griddle Plate onto the Baking Pan, with the Griddle side facing up. Place into the oven in the lower rack position. Set to Grill at 450°F and preheat for at least 10 minutes.

2. Once preheated, add the sausages to the griddle plate. Cook for about 10 minutes per side, until the sausage are completely cooked through. Remove and reserve.

3. While the sausages are cooking, toss the onion and red pepper with the olive oil, salt, smoked paprika and pepper.

4. When sausages are cooked and resting, add the onion/pepper mix to the griddle. Cook until soft and lightly brown, about 7 to 10 minutes. Toss once during cooking time for even results.

5. Slice the sausages, toss with the cooked vegetables and serve.

Nutritional information per serving:

Calories 168 (49% from fat) • carb. 4g • pro. 13g • fat 9g • sat. fat 0g chol. 45mg • sod. 629mg • calc. 26mg • fiber 2g

Side Dishes

Grilled Watermelon Salad

Sweet and salty marry well in this refreshing summertime salad.

Makes 4 servings

2 **small to medium shallots (about 1½ ounces each), thinly sliced**
1 **tablespoon plus ½ teaspoon olive oil, divided**
Pinch kosher salt
2 **pounds watermelon, cut into 1-inch-thick slices with the rind attached**
6 to 8 **large mint leaves, sliced**
2 **cups baby arugula**
1 **ounce feta cheese, crumbled**
1 **teaspoon balsamic vinegar**

1. Place the Grill/Griddle Plate onto the Baking Pan, with the Grill side facing up. Place into the oven in the lower rack position. Set to Grill at 450°F and preheat for at least 10 minutes.

2. While the Grill is preheating, toss the sliced shallots with ½ teaspoon olive oil and pinch of salt. Brush both sides of the watermelon slices with 1 teaspoon of the olive oil.

3. Once preheated, add the shallots to the grill plate and cook until golden and frizzled, for about 3 to 4 minutes. Remove and reserve.

4. Add the watermelon to the grill and cook about 4 to 5 minutes per side. Watermelon should still be cold and crunchy on the inside. Remove the watermelon from the oven and cut into 1½-inch chunks toss with the sliced mint leaves.

5. Arrange a platter with the baby arugula. Top with the warm watermelon chunks and grilled shallots. Evenly scatter the crumbled feta on top. Drizzle with the vinegar and remaining 2 teaspoons olive oil. Serve immediately.

Nutritional information per serving (based on 4 servings):

Calories 128 (39% from fat) • carb. 18g • pro. 3g • fat 6g • sat. fat 2g chol. 6mg • sod. 85mg • calc. 69mg • fiber 1g

Hasselback Potatoes

We are not sure which is better, the impressive presentation or the maximum crunch that this fun potato side dish provides.

Makes 4 servings

Nonstick cooking spray
4 russet potatoes (about 6 to 8 ounces each)
2 teaspoons olive oil
¾ teaspoon kosher salt
2 tablespoons unsalted butter, melted
1 small garlic clove, finely chopped

1. Place the AirFryer Basket onto the Baking Pan and coat with non-stick cooking spray. Reserve.

2. Carefully cut each potato, by creating thin, evenly spaced (about 1/8-inch apart) slices along the wider, flat surface of the potato. Slice about ¾ of the way down the potato without slicing completely through. Drizzle with the oil and sprinkle the salt evenly into the cuts of the potatoes.

3. Place potatoes onto the prepared basket and place into the oven in the upper rack position. Set to AirFry at 375°F. After about 40 minutes the slices will begin to open up.

4. While the potatoes are cooking, combine the melted butter together with the chopped garlic. After the potatoes have been cooking for about 30 to 40 minutes, remove from oven and evenly brush the garlic butter into all of the open crevices of the potato.

5. Return to the oven and increase the temperature to 400°F. Continue to cook until potatoes become super crisp and browned, about an additional 20 to 30 minutes.

6. Serve immediately.

Nutritional information per serving (based on 4 servings):

Calories 239 (29% from fat) • carb. 39g • pro. 5g • fat 8 • sat. fat 4g chol. 15mg • sod. 453mg • calc. 29mg • fiber 3g

Sweet Potato Fries

These tasty fries are a more nutritious alternative to regular French fries.

Makes 2 to 3 Servings

Nonstick cooking spray
1 pound sweet potatoes (about 2 medium), cut into ¼-inch-thick pieces, about 4 inches long
Olive oil, for spraying/brushing

½ teaspoon kosher salt

1. Place the AirFryer Basket onto the Baking Pan and coat with nonstick cooking spray.

2. Put the cut sweet potatoes into the prepared basket. Spray or brush liberally with oil. Sprinkle with salt and toss. Spread into a single, even layer.

3. Place into the oven in the upper rack position. Set to AirFry at 400°F. Cook for 15 minutes until golden brown and crispy.

4. Serve immediately. These pair really well with the Chipotle Mayonnaise on page 10!

Nutritional information per serving: (based on 3 servings):
Calories 149 (11% from fat) • carb. 31g • pro. 3g • fat 2g • sat. fat 0g
chol. 0mg • sod. 434mg • calc. 57mg • fiber 5g

Beer-Battered Onion Rings

The super crispy exterior of these onion rings contrasts nicely with the melt in your mouth interior, leaving you wanting more!

Makes 4 servings

Nonstick cooking spray
1 medium-large onion (about 10 to 13 ounces)
½ cup plus 2 tablespoons white rice flour
½ cup plus 2 tablespoons tapioca starch (corn starch may be substituted)
½ teaspoon kosher salt
4 ounces beer or sparkling water
Olive oil, for brushing or spraying

1. Place the AirFryer Basket onto a foil-lined Baking Pan and coat Basket well with nonstick cooking spray.

2. Cut onion, crosswise, into ¼-inch slices.

3. Stir the white rice flour, tapioca starch and salt together in a mixing bowl. Stir in the beer or sparkling water with a whisk until smooth. Dip the onion slices into the batter and then place evenly spaced onto the prepared basket. Once all onions are dipped and placed, put into the freezer for about 30 minutes for the batter to set up.

4. Once set, brush or spray the onions on both sides liberally with olive oil. Remove and discard the foil with any dripped batter. Evenly replace the onions back onto the basket and place into the oven in the upper rack position. Set to AirFry at 400°F. Cook for 20 to 25 minutes until evenly golden and crispy.

5. Serve immediately.

Nutritional information per serving (based on 4 servings):
Calories 200 (17% from fat) • carb. 38g • pro. 2g • fat 4g • sat. fat 1g
chol. 0mg • sod. 271mg • calc. 22mg • fiber 2g

Asian-Style Frizzled Green Beans

Simple and tasty! This side dish will easily become your go-to weeknight veggie.

Makes 2 to 3 servings

Nonstick cooking spray
12 ounces green beans, trimmed
1 teaspoon vegetable oil
¼ teaspoon plus pinch kosher salt, divided
1 garlic clove, crushed
1 teaspoon soy sauce
½ teaspoon rice vinegar
½ teaspoon granulated sugar
Crushed red chile pepper (optional for heat)

1. Place the AirFryer Basket onto the Baking Pan and coat with nonstick cooking spray. Reserve.

2. Toss the green beans with the oil, ¼ teaspoon of salt and crushed garlic clove in a mixing bowl and spread evenly onto the prepared basket. Place into the oven in the upper rack position. Set to AirFry at 400°F. Cook for 10 minutes.

3. While the green beans are cooking, stir together the soy sauce, rice vinegar and sugar together in the mixing bowl. After 10 minutes, remove the green beans from the oven and toss together with the soy mixture in the mixing bowl. Spread again in the basket and return to the oven for an additional 5 minutes.

4. Toss the beans with a pinch of salt and the crushed red chile pepper if desired. Serve immediately.

Nutritional information per serving (based on 3 servings):
Calories 54 (26% from fat) • carb. 9g • pro. 2g • fat 2g • sat. fat 0g
chol. 0mg • sod. 259mg • calc. 44mg • fiber 3g

Sweets

Cinnamon Rolls

It is a good thing these cinnamon rolls only take about 25 minutes to bake. The delicious aroma will have the taste testers lining up at the oven.

Makes 8 rolls

Dough:
2¼ teaspoons yeast, active dry
5 tablespoons granulated sugar, divided
¼ cup plus 2 tablespoons warm water (105°F to 110°F)
2 large eggs, room temperature
¼ cup sour cream, room temperature
3 cups unbleached, all-purpose flour
½ teaspoon kosher salt
¼ cup (½ stick) unsalted butter, room temperature and cubed
3 tablespoons unsalted butter, melted
Nonstick cooking spray

Swirl:
⅓ cup brown sugar, firmly packed
3 tablespoons granulated sugar
2 teaspoons ground cinnamon

Icing:
1 cup confectioners' sugar, sifted
4 tablespoons unsalted butter
1 tablespoon pure vanilla extract

1. In a 2 cup liquid measuring cup, dissolve the yeast with 2 tablespoons sugar in the warm water. Let stand until foamy.

2. Once foamy, add the eggs and sour cream. Whisk well together.

3. Put the flour, salt and remaining sugar into the work bowl of a food processor fitted with the dough blade or metal chopping blade. Secure the lid and process for 5 seconds to sift the dry ingredients.

4. With machine running, slowly pour the yeast mixture through the feed tube until all ingredients are combined. Next, add the butter, a little at a time so that each piece is incorporated before adding the next.

5. Process until dough is smooth, about 30 seconds. Dough should be sticky and smooth. Remove from the work bowl and place in a separate mixing bowl and cover with plastic wrap. Allow to rest for about 15 to 20 minutes.

6. While dough is resting. Stir together the brown sugar, granulated sugar and cinnamon to make the Swirl.

7. Transfer the rested dough to a lightly floured surface and punch down to deflate.

8. Lightly coat a 9-inch round pan with nonstick cooking spray.

9. Roll the dough into a rectangle, about 14 inches wide and ½ inch thick. Brush with the melted butter, leaving a 1-inch border on all but one long side.

10. Sprinkle evenly with the cinnamon sugar mixture. Roll the dough up like a jelly roll, from one long side the other (toward the unbuttered edge). Lightly pinch the long side together to seal.

11. Cut into 8 even slices with a serrated knife. Arrange into prepared pan. Cover with plastic and let rise for 35 to 40 minutes.

12. When ready to bake, set to Bake at 325°F. Allow to preheat for at least 5 minutes.

13. Bake for about 20 to 25 minutes until puffed with golden tops and hollow sounding when tapped.

14. While baking, prepare the icing by combining the confectioners' sugar, butter and vanilla together, either in the food processor or with a hand mixer. Icing should be completely smooth.

15. Let rolls cool for about 15 minutes before spreading with the icing.

Nutritional information per roll:

Calories 349 (45% from fat) • carb. 43g • pro. 5g • fat 18g • sat. fat 11g
chol. 77mg • sod. 156mg • calc. 22mg • fiber 1g

Crunchy Granola

Granola is an easy and healthier alternative to packaged cereals. Accompany this fragrant granola with a scoop of your favorite yogurt or fruit.

Makes about 4 cups

1½ cups rolled oats (not quick-cooking)
¾ cup raw nuts (pecans or pistachios work very well)
½ cup unsweetened shredded or flaked coconut
¼ cup sunflower seeds
¼ cup hulled pumpkin seeds (pepitas)
¼ cup coconut oil, melted
¼ cup pure maple syrup
½ teaspoon kosher salt
¼ teaspoon ground cinnamon
Pinch ground nutmeg
½ cup dried fruit (chopped if larger than berry-sized)

1. Line the Baking Pan with foil; reserve.

2. In a large mixing bowl combine all ingredients except for the dried fruit. Spread evenly on the prepared Baking Pan. Place pan in oven in the upper rack position. Set to Bake at 325°F. Bake for 25 to 30 minutes, or until nicely toasted, stirring halfway through.

3. Add the dried fruit and stir to combine. Allow to cool completely on Baking Pan. Transfer to an airtight container to store for up to 3 weeks.

Nutritional information per serving (½ cup):

Calories 290 (54% from fat) • carb. 29g • pro. 6g • fat 18g • sat. fat 5g
chol. 0mg • sod. 138mg • calc. 19mg • fiber 4g

Cinnamon Apples

Either for a snack or guilt-free dessert, these apples are delicious anytime.

Makes 4 servings

Nonstick cooking spray
2 medium apples
½ teaspoon ground cinnamon

1. Place the AirFryer Basket onto the Baking Pan and coat with non-stick spray. Reserve.

2. Peel and core apples. Cut into thin wedges, about 16 total for each apple. Toss apples well with cinnamon to thoroughly coat.

2. Place evenly onto the prepared basket and place into oven in the upper rack position. Set to AirFry at 350°F. Cook for 15 minutes. Apples are ready when slightly softened and fragrant.

Nutritional information per serving (based on 4 servings):
Calories 48 (3% from fat) • carb. 13g • pro. 0g • fat 0g • sat. fat 0g
chol. 0mg • sod. 1mg • calc. 8mg • fiber 2g

Churros (Spanish "Fried" Dough)

AirFrying lends an airy crunchiness to this traditionally fried treat.

Makes about 12 churros, 6 servings

Nonstick cooking spray
⅔ cup water
5 tablespoons unsalted butter, cold, divided
½ teaspoon vanilla extract
¼ cup sugar, plus 1 tablespoon
Pinch of kosher salt
½ cup all-purpose flour
1 large egg, at room temperature
Powdered sugar for dusting, optional
1 tablespoon cinnamon
Nonstick cooking spray

1. Place the AirFryer Basket onto the Baking Pan and coat with non-stick cooking spray. Reserve.

2. In a medium saucepan over medium-high heat, combine the water, 3 tablespoons butter, vanilla, 1 tablespoon sugar, and salt, until the butter has melted, the sugar has dissolved, and the mixture has come to a boil. Remove from heat and stir in the flour with a wooden spoon. When all the flour has been incorporated, the mixture should have a paste-like consistency. Allow to cool for 5 minutes.

3. When the flour mixture has cooled, use a hand mixer to beat in the egg on low speed. The mixture may separate initially, but will come together again after 2 to 3 minutes of mixing. When smooth, transfer the dough to a piping bag fitted with a large open star tip. Alternatively, you can fill a large plastic food storage bag and snip off a bottom corner.

4. Pipe 4- to 5-inch-long churros directly in the prepared basket. Use a knife to cut the dough from the tip. The basket should fit about 12 churros in a single layer, but churros can be piped and baked in 2 batches if necessary. Dust the churros with powdered sugar, this will promote a golden brown and crisp exterior.

5. Place into the oven in the upper rack position. Set to AirFry at 400°F. Bake for 8 minutes. Churros are done when golden brown all over.

6. While churros are baking, melt the remaining 2 tablespoons of the cold butter. Reserve. Combine ¼ cup of the sugar and the cinnamon in a shallow bowl. Reserve.

7. Remove from oven and carefully release the churros from the basket, brush all over with melted butter, and dredge in cinnamon sugar mixture.

8. Serve immediately.

Nutritional Information per serving (about 2 Churros):
Calories 168 (55% from fat) • carb. 17g • pro. 2g • fat 10g • sat. fat 6g
chol. 56mg • sod. 35mg • calc. 59mg • fiber 1g

Bittersweet Espresso Brownies

These fudge-like brownies hit the spot
when you need that chocolate fix!

Makes 16 brownies

Nonstick cooking spray
¾ cup unsalted butter, cubed
4 ounces unsweetened chocolate, chopped

4 **ounces bittersweet chocolate, chopped**
2 **tablespoons cocoa powder**
2 **teaspoons espresso powder**
3 **large eggs**
1½ **cups granulated sugar**
2 **teaspoons pure vanilla extract**
½ **cup unbleached, all-purpose flour**
¾ **teaspoon table salt**

1. Lightly coat a 9-inch square baking pan with nonstick cooking spray; line with parchment paper. Reserve.

2. Put the butter and chocolates into a heatproof bowl and place over a pot of simmering water. Once both are almost completely melted, stir in the cocoa powder and espresso powder. Set aside to cool to room temperature. Reserve.

3. Using a hand or stand mixer, beat eggs to break up and then gradually add the sugar. Mix until light and thickened, about 1 to 2 minutes. Add vanilla; beat until well combined.

4. Stir the flour and salt into the cooled chocolate mixture; mix until just incorporated. Fold the chocolate mixture into the egg mixture and stir until the mixture is no longer streaky.

5. Pour into prepared pan. Set the oven to Bake at 325°F. Preheat oven for at least 5 minutes.

6. Bake for about 20 to 25 minutes, or until edges are just dry.

7. Allow to cool completely before cutting and serving.

Nutritional information per brownie:

Calories 249 (54% from fat) • carb. 28g • pro. 3g • fat 16g • sat. fat 9g chol. 57mg • sod. 87mg • calc. 12mg • fiber 2g

Dessert Wontons – Two Ways

We strongly suggest you prepare both – they are equally delicious!

Makes 24 wontons

Chocolate-Peanut-Butter-Banana Filling:
¼ **cup heavy cream**
4 **ounces good quality semisweet chocolate, finely chopped**
½ **cup creamy natural peanut butter**
24 **½-inch-thick slices of banana, about 2 ripe bananas**

Strawberry Nutella® Filling:
1 **cup sliced strawberries**
2 **teaspoons granulated sugar**
1 **cup Nutella®, or alternative chocolate-hazelnut spread**

Wontons:
24 **wonton wrappers, square**
1 **egg**
1 **tablespoon water**
Nonstick cooking spray
Vegetable oil, for spraying or brushing
powdered sugar, for dusting

1. For the chocolate-peanut-butter-banana filling, start out by heating heavy cream over medium-low heat until steaming. Remove from heat, add chocolate and let stand for about 3 minutes. Using a heat-proof spatula or whisk, stir until smooth and shiny. Allow to cool slightly.

2. Meanwhile, in a small bowl, mix the egg with 1 tablespoon of water. Lay out wonton wrappers, starting with 12 (keeping the remaining 12 covered with a damp towel). Working quickly, put one slice of banana into the center of each wrapper, topped with 1 teaspoon of peanut butter and 1 teaspoon of ganache. Use your finger to paint the edges of each wrapper with the egg wash. Shape each wonton by pinching the opposing corners of each square together. Repeat with remaining 12 wrappers.

3. If making the Strawberry Nutella® Filling. Mix cut strawberries with 2 teaspoons of sugar and allow to macerate for 5-10 minutes. Fill the center of each wonton with 2 teaspoons of Nutella® and top with 2 strawberry slices. Follow the same egg wash and shaping procedure as above.

4. Place the AirFryer Basket onto the Baking Pan and coat with non-stick spray.

5. Arrange wontons into the prepared basket. Spray or brush evenly with oil. Place into oven in the upper rack position. Set to AirFry at 350°F for 8 minutes, until golden brown. Remove wontons from basket. Serve warm dusted with powdered sugar.

Nutritional information per Chocolate-Peanut Butter-Banana wonton:

Calories 91 (47% from fat) • carb. 11g • pro. 3g • fat 5g • sat. fat 2g chol. 5mg • sod. 51mg • calc. 6mg • fiber 1g

Nutritional information per Strawberry-Nutella® wonton:

Calories 51 (34% from fat) • carb. 8g • pro. 1g • fat 2g • sat. fat 1g chol. 2mg • sod. 49mg • calc. 106mg • fiber 0g

S'mores

Who needs a campfire?! Now s'mores can be enjoyed anytime!

Makes 4 servings

Nonstick cooking spray
8 graham cracker sheets, broken into 2-cracker squares
8 squares milk chocolate (about 2 ounces)
8 standard-size marshmallows

1. Place the AirFryer Basket onto the Baking Pan and coat with non-stick spray. Reserve.

2. Put the graham cracker squares evenly spaced on the prepared basket. Top each with a chocolate square and then a marshmallow.

3. Place in the oven in the upper rack position. Set to AirFry at 350°F. Cook until the marshmallows are lightly toasted, about 5 minutes (start checking at 4 minutes).

4. Carefully remove from the oven and transfer to a serving plate. Top each with the remaining crackers and enjoy!

Nutritional information per serving (based on 4 servings):

Calories 120 (25% from fat) • carb. 22g • pro. 2g • fat 3g • sat. fat 1g chol. 0mg • sod. 79mg • calc. 13mg • fiber 0g

WARRANTY

Limited Three-Year Warranty

This warranty is available to U.S. consumers only. You are a consumer if you own a Cuisinart® AirFryer Toaster Oven and Grill that was purchased at retail for personal, family or household use. Except as otherwise required under applicable law, this warranty is not available to retailers or other commercial purchasers or owners. We warrant that your Cuisinart® AirFryer Toaster Oven and Grill will be free of defects in materials and workmanship under normal home use for 3 years from the date of original purchase.

We recommend that you visit our website, **https://cuisinart.registria.com,** for a fast, efficient way to complete your product registration. However, product registration does not eliminate the need for the consumer to maintain the original proof of purchase in order to obtain the warranty benefits. In the event that you do not have proof of purchase date, the purchase date for purposes of this warranty will be the date of manufacture.

CALIFORNIA RESIDENTS ONLY

California law provides that for In-Warranty Service, California residents have the option of returning a nonconforming product (A) to the store where it was purchased or (B) to another retail store that sells Cuisinart products of the same type. The retail store shall then, according to its preference, either repair the product, refer the consumer to an independent repair facility, replace the product, or refund the purchase price less the amount directly attributable to the consumer's prior usage of the product. If neither of the above two options results in the appropriate relief to the consumer, the consumer may then take the product to an independent repair facility, if service or repair can be economically accomplished. Cuisinart and not the consumer will be responsible for the reasonable cost of such service, repair, replacement, or refund for nonconforming products under warranty. California residents may also, according to their preference, return nonconforming products directly to Cuisinart for repair or, if necessary, replacement by calling our Consumer Service Center toll-free at 800-726-0190. Cuisinart will be responsible for the cost of the repair, replacement, and shipping and handling for such nonconforming products under warranty.

HASSLE-FREE REPLACEMENT WARRANTY

Your ultimate satisfaction in Cuisinart products is our goal, so if your Cuisinart® AirFryer Toaster Oven and Grill should fail within the generous warranty period, we will repair it or, if necessary, replace it at no cost to you. To obtain a return shipping label, email us at **www.cuisinart.com/customer-care/product-assistance/product-inquiry**. Or call our toll-free customer service department at 1-800-726-0190 to speak with a representative.

Your Cuisinart® AirFryer Toaster Oven and Grill has been manufactured to the strictest specifications and has been designed for use only in 120-volt outlets and only with authorized accessories and replacement parts. This warranty expressly excludes any defects or damages caused by attempted use of this unit with a converter, as well as use with accessories, replacement parts or repair service other than those authorized by Cuisinart. This warranty does not cover any damage caused by accident, misuse, shipment or other than ordinary household use. This warranty excludes all incidental or consequential damages. Some states do not allow the exclusion or limitation of these damages, so these exclusions may not apply to you. You may also have other rights, which vary from state to state.

Important: If the nonconforming product is to be serviced by someone other than Cuisinart's Authorized Service Center, please remind the servicer to call our Consumer Service Center at 1-800-726-0190 to ensure that the problem is properly diagnosed, the product is serviced with the correct parts, and to ensure that the product is still under warranty.

©2022 Cuisinart
Glendale, AZ 85307
Printed in China

21CE077169

IB-17138-ESP-B

Cuisinart®

MANUAL DE INSTRUCCIONES Y LIBRO DE RECETAS



Horno tostador/freidor/asador Cuisinart® | **Serie TOA-70**

ÍNDICE

Medidas de seguridad importantes 2
Uso de alargadores 3
Características 4
Antes del primer uso 5
Pautas generales 5
Posición de los accesorios 5
Instrucciones de uso 6
Limpieza y mantenimiento 8
Guías asado y fritura con aire 8
Recetas 10
Garantía 35

MEDIDAS DE SEGURIDAD IMPORTANTES

Al usar aparatos eléctricos, especialmente en presencia de niños, siempre se deben tomar precauciones básicas de seguridad, entre ellas las siguientes:

1. **Lea todas las instrucciones.**
2. **DESENCHUFE EL APARATO CUANDO NO ESTÉ EN USO Y ANTES DE LIMPIARLO. Permita que se enfríe antes de limpiarlo, manipularlo o instalar/sacar piezas.**
3. No toque las superficies calientes; use los mangos/asas/agarraderas y los botones/perillas.
4. Para reducir el riesgo de descarga eléctrica, no sumerja ninguna parte del aparato en agua ni en ningún otro líquido. Véase las instrucciones de limpieza.
5. Este aparato no debe ser usado por o cerca de niños o personas con ciertas discapacidades.
6. No use este aparato si el cable o el enchufe están dañados, después de un mal funcionamiento, después de una caída, o si está dañado; devuélvalo a un centro de servicio autorizado o al lugar donde lo compró para su revisión, reparación o ajuste.
7. El uso de accesorios no recomendados por Cuisinart puede causar lesiones.
8. No lo use en exteriores.
9. No permita que el cable cuelgue del borde de la encimera o de la mesa, donde niños o animales lo puedan jalar o tropezar, ni que tenga contacto con superficies calientes.
10. No coloque el aparato sobre o cerca de un quemador a gas o de un hornillo eléctrico caliente, ni en un horno caliente.
11. Solo use este aparato para el uso previsto.
12. Tenga sumo cuidado al usar fuentes que no sean de metal o vidrio en el horno.
13. Para evitar las quemaduras, tenga sumo cuidado al sacar los accesorios del horno o tirar la grasa caliente.
14. **Siempre desenchufe el aparato cuando no esté en uso.** Guarde solamente los accesorios recomendados por el fabricante en el horno.
15. No ponga papel, cartón, plástico o materiales similares en el horno.
16. No cubra la bandeja recogemigas ni la rejilla del horno con papel de aluminio; esto causará un sobrecalentamiento.
17. No coloque alimentos, envoltorios de aluminio ni bandejas de metal muy grandes en el horno; esto puede presentar un riesgo de incendio o descarga eléctrica.
18. Puede ocurrir un incendio si el aparato está cubierto, toca, o se encuentra cerca de materiales inflamables, tales como cortinas, colgaduras o paredes. No coloque ningún artículo sobre el aparato mientras está encendido o caliente. No haga funcionar el aparato debajo de un armario/gabinete.
19. No use estropajos metálicos para limpiar el aparato; Partículas de metal podrían depositarse en sus componentes eléctricos, presentando un riesgo de descarga eléctrica.
20. No intente desalojar alimentos atascados mientras el aparato está enchufado.
21. **Advertencia:** Para evitar el riesgo de incendio, NUNCA descuide/deje el aparato sin vigilancia durante el uso.

22. Siempre use las temperaturas recomendadas para cocinar/hornear, asar y freír con aire.
23. No apoye ningún utensilio de cocina o fuente en la puerta de vidrio.
24. Para apagar el aparato, ponga las perillas ON/OVEN TIMER y ON/TOASTER TIMER en la posición “OFF”.
25. No haga funcionar el aparato debajo o dentro de un armario/gabinete. Siempre desenchufe el aparato antes de guardarlo en un armario/gabinete. Dejar el aparato enchufado representa un riesgo de incendio, especialmente si este toca las paredes o la puerta del armario/gabinete cuando se cierra.
26. Tenga sumo cuidado al mover un aparato que contenga aceite u otro líquido caliente.
27. Para desconectar, ponga todos los controles en “OFF”, y luego desenchufe la unidad.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

Por favor, lea y conserve estas instrucciones en un lugar seguro. Estas instrucciones le ayudarán a usar su horno tostador/freidor/asador Cuisinart® AirFryer de manera segura y siempre obtener resultados consistentes y profesionales.

USO DE ALARGADORES

El cable provisto con este aparato es corto, para reducir el riesgo de que alguien se enganche o tropiece con un cable más largo.

Puede usarse un cable alargador/de extensión, pero con cuidado.

La clasificación nominal del cable alargador/de extensión debe ser por lo menos igual a la del aparato. El cable más largo debe ser acomodado de tal manera que no cuelgue de la encimera/mesa, donde puede ser jalado por niños o causar tropiezos.

AVISO:

El cable de este aparato cuenta con un enchufe polarizado (una pata es más ancha que la otra). Como medida de seguridad, se podrá enchufar de una sola manera en la toma de corriente polarizada. Si no entra en la toma de corriente, inviértalo. Si aun así no entra completamente, comuníquese con un electricista. No intente modificar esta función de seguridad.

PARA USO DOMÉSTICO SOLAMENTE

NO APROBADO PARA USO COMERCIAL

CARACTERÍSTICAS

1. **Luz de encendido**
   La luz se enciende al encender el aparato y permanece encendida durante el funcionamiento.
2. **Perilla ON/OVEN TIMER (temporizador)**
   Permite fijar el tiempo de cocción deseado para todas las funciones excepto la función para tostar. Fijar el tiempo de cocción enciende el horno y empieza el ciclo de cocción. La unidad se apagará automáticamente al final del tiempo programado.
3. **Perilla TEMPERATURE °F (control de temperatura)**
   Permite fijar/ajustar la temperatura al nivel deseado.
4. **Perilla FUNCTION (selector de función)**
   Permite elegir la función deseada: mantener caliente (“WARM”), asar/dorar/gratinar (“BROIL”), asar/dorar/gratinar por convección (“ BROIL”), tostar (“TOAST”), hornear (“BAKE”), hornear por convección (“ BAKE”), freír con aire (“AIRFRY”) o asar a la parrilla (“GRILL”).
5. **Perilla ON/TOAST TIMER (control de tostado)**
   Permite elegir entre varios niveles de tostado, desde ligeramente tostado hasta muy tostado. Fijar el tiempo de tostado enciende el horno y empieza el ciclo de tostado. La unidad se apagará automáticamente al final del ciclo.
6. **Botón de luz**
   Presiónelo para encender la luz interior. Nota: La luz solamente se encenderá si el horno está encendido y la puerta cerrada. Si abre la puerta mientras la luz está encendida, la función de ahorro de energía la apagará. La luz se encenderá de nuevo al cerrar la puerta.
7. **Interior fácil de limpiar**
   Los paneles laterales del horno tienen un revestimiento especial que facilita la limpieza.
8. **Apagado automático de seguridad en la puerta (no ilustrado)**
   Para su seguridad, el horno se apaga automáticamente al abrir la puerta. Cerciórese de mantener la puerta cerrada durante la cocción.
9. **Bandeja recogemigas**
   La bandeja recogemigas viene en posición en el horno. Se desliza hacia fuera, desde el frente del horno, para una fácil limpieza.
10. **Cesta para freír con aire**
    Use la cesta con la función “AIRFRY” (freír con aire) para conseguir resultados óptimos. Se recomienda colocar la cesta para freír con aire en la bandeja para freír.
11. **Rejilla del horno**
    Puede usarse en dos posiciones: inferior (ilustrada) y superior. En la posición superior, la rejilla se detendrá a la mitad al jalarse fuera del horno. Para deslizarla fuera del horno, levante la parte delantera. Véase las posiciones de los accesorios en la página siguiente para más información.
12. **Bandeja para hornear/de goteo**
    Para su conveniencia, una bandeja para hornear/de goteo está incluida. Úsela por sí sola para hornear o asar. Úsela con la cesta para freír con aire cuando fría con aire
    Úsela con la placa parrilla/plancha cuando ase a la parrilla o cocine a la plancha.
    Siempre use la bandeja para hornear junto con la placa parrilla/plancha cuando use la función “GRILL”.
13. **Placa parrilla/plancha reversible**
    Para uso con la función “GRILL” (asar a la parrilla).
    Siempre úsela con la bandeja para hornear.
14. **Espacio para guardar el cable (en la parte trasera, no ilustrado)**
    Mantiene la encimera ordenada.



ANTES DEL PRIMER USO

Coloque el horno sobre una superficie plana.

Deje un espacio libre de 2 a 4 in. (5 cm a 10 cm) alrededor del aparato para permitir que el aire circule libremente alrededor de este. No lo coloque sobre una superficie sensible al calor.

NO GUARDE NINGÚN OBJETO ENCIMA DEL HORNO. SI LO HACE, QUÍTELOS ANTES DE ENCENDER EL HORNO. EL EXTERIOR DEL APARATO SE PONE MUY CALIENTE DURANTE EL USO; MANTÉNGALO FUERA DEL ALCANCE DE LOS NIÑOS.

PAUTAS GENERALES

Función “AIRFRY” (freír con aire): Freír con aire es una alternativa saludable a freír con aceite. La función “AIRFRY” usa aire caliente, un ventilador de alta velocidad y cuatro resistencias para cocinar una variedad de alimentos, siempre consiguiendo resultados deliciosos y más saludables que con métodos tradicionales.

Siempre use la cesta y la bandeja provistas para freír con aire

Colocar la cesta para freír con aire en la bandeja para hornear. Siempre coloque la bandeja en el horno en la posición superior.

Función “BAKE” (hornear): La función “BAKE” es perfecta para cualquier artículo que prepararía normalmente en su horno convencional. La función "BAKE" es perfecta para los artículos tales como las pasteles y tortas, los “muffins” y los artículos de panadería que requieran un método de cocción más suave. La función "BAKE” usa un ventilador para hacer circular el aire alrededor de los alimentos, para una cocción rápida y un dorado uniforme. Es ideal para los productos de panadería más sustanciosos tales como los bollos ingleses (“scones”) y los panes, así como para la carne, el pollo, la pizza y los vegetales.

Para hacer pizza, use la bandeja y coloque la rejilla en la posición inferior si la pizza está fresca, o en la posición superior si la pizza está congelada. Nota: También puede hornear la pizza en una piedra de hornear (disponible en www.cuisinart.com).

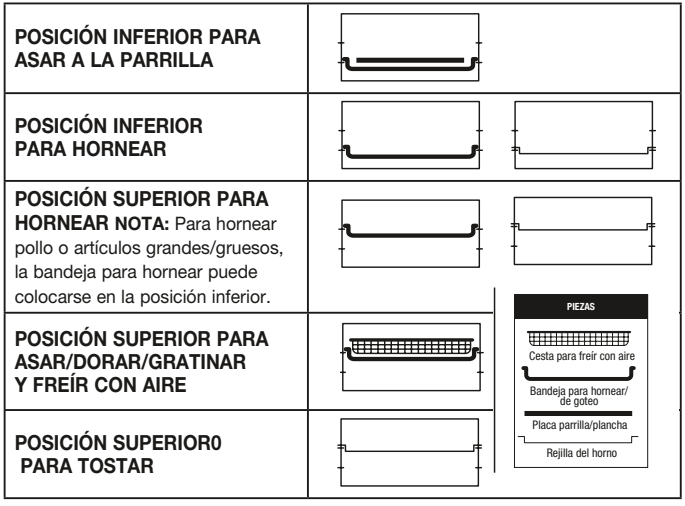
Función “BROIL” (asar/dorar/gratinar): Esta función puede usarse para asar carne de res, pollo, cerdo, pescado y mucho más. También es perfecta para dorar/gratinar cazuelas y platos gratinados. Use preferiblemente la función "BROIL” (asar/dorar/gratinar por convección) para asar carne y pescado, y la función “BROIL” (asar/dorar/gratinar) regular para dorar/gratinar.

Función “TOAST” (tostar): Para conseguir resultados uniformes, siempre ponga la rejilla en la posición superior para tostar (véase las posiciones de la rejilla a la derecha). Siempre coloque los alimentos en el centro de la rejilla.

Función “GRILL” (asar a la parrilla) La función “GRILL” es perfecta para asar hamburguesas, bistec, pollo, pescado o vegetales. Coloque la placa parrilla/plancha en la bandeja para hornear, el lado estriado apuntando hacia arriba, y precalentar el horno según las instrucciones de la receta. Siempre coloque la placa parrilla/plancha (en la bandeja para hornear) en la posición inferior. Fije la temperatura en 450 °F (230 °C) para la mayoría de las recetas.

El lado “plancha” de la placa parrilla/plancha reversible puede usarse para cocinar quesadillas, tostadas francesas (“French toasts”), papas ralladas (“hash browns”) y carne de desayuno.

Precaución: Se desaconseja cubrir la cesta para freír con aire y la placa parrilla/plancha con papel de aluminio; esto impide que la grasa caiga en la bandeja de goteo, Además, la grasa puede acumularse en el papel de aluminio y prender fuego. Si desea cubrir la bandeja para hornear/de goteo con papel de aluminio, compruebe que el papel de aluminio no toca las paredes del horno, ni las resistencias.



ADVERTENCIA: Colocar la rejilla del horno al revés, ya sea en la posición inferior o superior, puede causar un incendio. Consulte los diagrama a continuación para colocar la rejilla en la posición correcta para su necesidad.

Cómo apagar el horno: Ponga las perillas ON/OVEN TIMER y ON/TOAST TIMER en la posición “OFF”; la luz de encendido se apagará.

POSICIÓN DE LOS ACCESORIOS

Cada receta provee instrucciones de preparación paso a paso e indica en qué posición colocar la rejilla del horno, la bandeja para hornear, la cesta para freír con aire y la plancha parrilla/plancha para obtener resultados óptimos. Los diagramas en la página anterior muestran las posiciones en que se pueden colocar los accesorios.

OPERACIÓN

Desenrolle y enderece el cable. Compruebe que la bandeja recogemigas está en su sitio y que el horno está vacío. Enchufe el cable en una toma de corriente.

Funciones “BROIL” (asar/dorar/gratinar) y “ BROIL” (asar/dorar/gratinar por convección)

Coloque la cesta en la bandeja para hornear y coloque la bandeja en la posición superior (véase la sección “POSICIONES DE LOS ACCESSORIOS”).

Ponga el selector de función en “BROIL” (asar/dorar/gratinar) o “ BROIL” (asar/dorar/gratinar por convección). Ponga la perilla TEMPERATURE °F en “TOAST/BROIL”. Fije el tiempo de cocción deseado, usando la perilla ON/OVEN TIMER; la luz de encendido se encenderá. Al final del tiempo, el horno emitirá un pitido y se apagará automáticamente. Para apagar el horno antes del fin del tiempo, ponga la perilla ON/OVEN TIMER en “OFF”.

Consejos para asar/dorar/gratinar:

Coloque la cesta para freír en la bandeja para hornear.

Nunca use fuentes de vidrio para asar/dorar/gratinar.

Vigile la cocción para cerciorarse de que los alimentos no se quemen

Funciones “BAKE” (hornear) y " BAKE” (hornear por convección)

Ponga la rejilla del horno o la bandeja para hornear en la posición deseada (véase las posiciones de los accesorios en la página anterior).

Ponga el selector de función en “BAKE” o “[insert fan icon] BAKE”. Elija la temperatura, girando la perilla TEMPERATURE °F a la posición deseada. Fije el tiempo de cocción deseado, usando la perilla ON/OVEN TIMER. Se recomienda precalentar el horno por 5 minutos antes de hornear artículos delicados tales como pasteles/tortas y “muffins”. Nota: Incorpore el tiempo de precalentamiento en el tiempo de cocción total.

la luz de encendido se encenderá. Al final del tiempo, el horno emitirá un pitido y se apagará automáticamente.

Para apagar el horno antes del fin del tiempo, ponga la perilla ON/OVEN TIMER en “OFF”.

Consejos para hornear:

Use la función “BAKE” para hornear artículos delicados, tales como natillas, pasteles/tortas y huevos.

Ponga la rejilla del horno o la bandeja para hornear en la posición inferior para hornear la mayoría de los artículos grandes.

Para hornear pizza fresca, colóquela en la bandeja para hornear y ponga esta en la posición inferior. Para hornear pizza congelada, colóquela directamente sobre la rejilla del horno y ponga la rejilla en la posición superior.

Consejos para hornear por convección:

Use la función “ BAKE” para hornear alimentos que necesitan dorarse uniformemente, tales como “muffins”, bollos ingleses (“scones”), galletas, hojaldres y panes, así como carne asada y pollo. La función “ BAKE” también es perfecta para hornear pizzas caseras y siempre obtener resultados uniformemente dorados y crujientes.

Cuando hornee por convección, se recomienda por lo general reducir la temperatura en 25 °F/15 °C (en comparación con la temperatura aconsejada para el horneado tradicional).

Siempre compruebe si los alimentos están listos unos 10 minutos antes del final del tiempo de cocción sugerido.

IMPORTANTE

Todas nuestras recetas han sido probadas en nuestra cocina y han sido especialmente desarrolladas para ser horneadas en el horno tostador/freidor/asador Cuisinart®.

Función “WARM” (mantener caliente)

Ponga la rejilla del horno o la bandeja en la posición superior.

Ponga el control de temperatura (perilla TEMPERATURE °F) en “WARM”. Ponga el selector de función (perilla FUNCTION) en “WARM”. Ponga la perilla ON/OVEN TIMER en el tiempo deseado;

la luz de encendido se encenderá. Al final del tiempo, el horno emitirá un pitido y se apagará automáticamente.

Para apagar el horno antes del fin del tiempo, ponga la perilla ON/OVEN TIMER en “OFF”.

Función “TOAST” (tostar)

Coloque la rejilla del horno en la posición superior. Ponga los alimentos en el centro de la rejilla. Si tuesta más de dos artículos a la vez, espacie estos uniformemente en la rejilla, p. ej., dos en frente y dos atrás cuando tuesta cuatro artículos, o tres en frente y tres atrás cuando tuesta seis artículos.

Ponga el selector de función (perilla FUNCTION) en “TOAST”. Ponga el control de temperatura (perilla TEMPERATURE °F) en “TOAST/BROIL”. Ponga el control de tostado en la posición deseada: “LIGHT” (claro/ligeramente tostado), “MED” (medio) o “DARK” (oscuro/muy tostado);

la luz de encendido se encenderá. Al final del ciclo, el horno emitirá un pitido y se apagará.

Para apagar el ciclo de tostado antes del fin del tiempo, ponga la perilla ON/TOAST TIMER en “OFF”.

IMPORTANTE

Antes de tostar, compruebe que la rejilla del horno está en la posición superior (véase las posiciones de los accesorios en la página 5).

Función “AIRFRY” (freír con aire) (véase la “guía para freír con aire” para más información)

Colocar la cesta para freír con aire en la bandeja para hornear. Ponga la bandeja en la posición superior.

Ponga el selector de función (perilla FUNCTION) en “AIRFRY”. Elija la temperatura, girando la perilla TEMPERATURE °F a la posición deseada. Fije el tiempo de cocción deseado, usando la perilla ON/OVEN TIMER;

la luz de encendido se encenderá. Al final del tiempo, el horno emitirá un pitido y se apagará automáticamente.

Para apagar el horno antes del fin del tiempo, ponga la perilla ON/OVEN TIMER en “OFF”.

Consejos para freír con aire:

Freír los alimentos con aire es más saludable que freírlos con aceite. Muchos alimentos pueden ser fritos de esta manera, usando mucho menos aceite. Los alimentos fritos con aire son más ligeros y menos aceitosos que los alimentos fritos en aceite.

La mayoría de los aceites pueden usarse para freír con aire. Sin embargo, el aceite de oliva da un sabor más rico a los alimentos. Para un sabor más suave, se recomienda usar aceite vegetal, aceite de colza o aceite de semilla de uva.

Rocíe los alimentos uniformemente con aceite para conseguir resultados dorados y crujientes. Nota: Puede rociar o cepillar el aceite en los alimentos. Puede sustituir el aceite de oliva con spray vegetal.

Una variedad de coberturas pueden ser usadas para empanar los alimentos antes de freírlos con aire, p. ej., pan rallado pan rallado sazonado, pan rallado japonés “panko”, hojuelas de maíz, chips de papa picadas, galletas Graham molidas, quinua, varias harinas, etc.

La mayoría de los alimentos no requieren ser volteados durante la cocción, pero sí se recomienda dar la vuelta a los alimentos grandes/gruesos, tales como las chuletas de pollo, a la mitad de la cocción para que se cocinen y se doren de manera uniforme.

También se recomienda revolver los alimentos a la mitad del tiempo de cocción cuando cocina muchos alimentos a la vez.

Use temperaturas más altas para los alimentos que suelen cocinarse más rápido, tales como el tocino y los chips de vegetales; use temperaturas más bajas para los alimentos que requieren más tiempo, tal como el pollo empanizado.

Los alimentos se cocinarán de manera más uniforme si son del mismo tamaño.

Para una fácil limpieza, forre la bandeja con papel de aluminio.

Nota: La mayoría de los alimentos pierden agua al cocinarse. Cuando cocine altas cantidades de alimentos por un tiempo prolongado, puede que se produzca condensación, la cual puede dejar la encimera húmeda.

Función “GRILL” (asar a la parrilla)

Coloque la placa parrilla/plancha en la bandeja para hornear, el lado que desea usar apuntando hacia arriba, y ponga la bandeja en la posición inferior.

Ponga el selector de función (perilla FUNCTION) en “GRILL”. Elija la temperatura, girando la perilla TEMPERATURE °F a la posición deseada. Fije el tiempo de cocción deseado, usando la perilla ON/OVEN TIMER.

Nota: Se recomienda precalentar la placa parrilla/plancha por 10 minutos antes de colocar los alimentos en ella.

Después de fijar el tiempo de cocción, la luz de encendido se encenderá. Al final del tiempo, el horno emitirá un pitido y se apagará automáticamente. Para apagar el horno antes del fin del tiempo, ponga la perilla ON/OVEN TIMER en “OFF”.

Consejos para asar a la parrilla:

Se recomienda voltear los alimentos a la mitad del tiempo de cocción para que los alimentos se cocinen de manera uniforme y tengan las marcas de la parrilla en ambos lados.

Fije la temperatura de acuerdo con las instrucciones en la receta. Las recetas que usan el lado “parrilla” de la placa parrilla/plancha usan 450 °F (230 °C). Las recetas que usan el lado “plancha” de la placa usan temperaturas diferentes dependiendo de lo que se está cocinando a la plancha.

LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO

Permita que el aparato se enfríe completamente antes de limpiarlo.

Siempre desenchufe el aparato antes de limpiarlo.

No use limpiadores abrasivos; esto podría dañar el acabado. Simplemente limpie la carcasa del aparato con un paño húmedo y séquelo bien. Si desea usar un limpiador, aplique este en el paño, no directamente en el horno.

Para limpiar el interior del horno, use una esponja humedecida con agua jabonosa. Nunca use productos químicos fuertes o abrasivos; esto podría dañar la superficie del horno. Nunca use estropajos metálicos (p. ej., lana de acero) para limpiar el interior del horno. Lave la rejilla del horno, la bandeja, la cesta para fre.r con aire y la bandeja recogemigas en agua jabonosa caliente, usando un estropajo o un cepillo denailon. Estos accesorios NO son aptos para lavavajillas.

Despu.s de cocinar alimentos grasos, siempre limpie la parte superior del interior del horno, permitiendo que el horno se enfr.e primero. Si lo hace con regularidad, su horno rendir. como si estuviera nuevo. Limpiar la grasa asegurar. un tostado consistente, ciclo tras ciclo.

Para eliminar las migajas, deslice la bandeja recogemigas hacia fuera. Limpie la(s) bandeja(s) y regr.sela(s) en su puesto. Para eliminar grasa quemada de la bandeja, remoje esta en agua jabonosa caliente o use un limpiador no abrasivo. Nunca utilice el aparato sin la bandeja recogemigas.

Nunca enrolle el cable alrededor del aparato; m.s bien, enr.llelo atr.s del mismo.

Cualquier otro servicio debe ser realizado por un t.cnico autorizado.

GUÍA DE ASADO

Cuando use la función “GRILL”, precaliente el horno por 10 minutos, con la placa parrilla/plancha en la rejilla, en la posición inferior. Se recomienda usar 450 °F (230 °C) para asar la mayoría de los alimentos. Tenga cuidado al quitar los artículos calientes del horno o voltearlos.

Alimento	Preparación	Temperatura	Tiempo
Hamburguesas (res)	Hamburguesas de 6 oz (170 g)	450 °F	4 a 5 minutos por lado
Bistec	1 a 2 in. (2.5 a 5 cm) de espesor	450 °F	Bistec de 1 in. (2.5 cm) - 4 minutos por lado Bistec de 1½ in. (4 cm) - 5 minutos por lado Bistec de 2 in. (5 cm) - 6 minutos por lado (los tiempos recomendados son para carne poco hecha)
Pechuga de pollo	Ablandar hasta medir 1 in. (2.5 cm) de espesor	450 °F	8 a 10 minutos por cada lado
Muslos de pollo	Abrir a un espesor uniforme	450 °F	10 a 12 minutos por lado
Chuletas de cerdo	½ a 1 in. (1.5 a 2.5 cm) de espesor	450 °F	5 a 6 minutos por lado
Filete/Bistec de pescado grueso	Hasta 2 in. (5 cm) de espesor	450 °F	5 a 10 minutos por lado
Filetes de pescado delgado	½ a 1 in. (1.5 a 2.5 cm) de espesor	450 °F	5 a 6 minutos por lado
Camarones	Limpios y bien secados	450 °F	2 a 3 minutos por lado
Vegetales	Cortar en pedazos de espesor uniforme	450 °F	3 a 10 minutos por cada lado

GUÍA DE FRITURA CON AIRE

La tabla a la derecha indica el tiempo, la temperatura de cocción y las porciones recomendados para varios tipos de alimentos que pueden freírse con aire en el horno tostador/freidor/asador Cuisinart®.

Si desea freír con aire más alimentos de lo recomendado en la tabla, revuelva ocasionalmente los alimentos para conseguir resultados uniformes y crujientes. Pequeñas cantidades de alimentos puede requerir menos tiempo; use la luz del horno para comprobar los resultados regularmente.

Freír con aire no requiere aceite, pero rociar los alimentos con un poco de aceite ayuda a que sean más dorados y crujientes. Use un rociador para mantenerlo extraligero, o vierta un poquito de aceite en un tazón, agregue los alimentos y revuelva.

Alimento	Cantidad recomendada	Temperatura	Tiempo
Tocino	8 tajadas	400 °F	8 a 10 minutos
Alitas de pollo	3 lb (1.35 kg); aprox. 20 alitas	400 °F	20 a 25 minutos
Bocaditos/Aperitivos congelados (p. ej., palitos de Mozzarella, camarones rebozados, etc.)	1½ lb (680 g); aprox. 28 piezas	400 °F	5 a 7 minutos
“Nuggets” de pollo congelados	1 lb (455 g); aprox. 34 pzas.	400 °F	10 minutos
Palitos de pescado congelados	12 oz (340 g); aprox. 20 pzas.	400 °F	8 minutos
Papas fritas congeladas	1 a 2 lb (455 a 910 g)	450 °F	15 a 25 minutos
Papas fritas gruesas congeladas	1 a 2 lb (455 a 910 g)	450 °F	15 a 25 minutos
Papas fritas frescas	2 lb (910 g); aprox. 3 papas medianas, cortadas en palitos de 4 x ¼ in. (10 x 0.5 cm)	400 °F	15 a 20 minutos
Papas fritas gruesas frescas	2 lb (910 g); 3 papas medianas a grandes cortadas a lo largo en ocho pedazos	400 °F	15 a 20 minutos
Camarones	1 lb (455 g); aprox. 16 camarones extragrandes	375 °F	8 a 10 minutos
Chips de maíz/Totopos	6 tortillas de 5 in. (12.5 cm), cortadas en cuartos	400 °F	5 a 6 minutos (revolver a la mitad del tiempo)

RECETAS

APERITIVOS Y BOCADITOS

Nachos verdes 11
Flor de cebolla con mayonesa de chipotle 11
Arepas 12
Salchichas envueltas 13
Bocaditos de pollo con ajonjolí 13
Alitas de pollo – en salsa búfalo, a la barbacoa coreana y con 5 especias 14
Bocaditos de arroz italianos 15
Camarones al coco 16
Croquetas de cangrejo 16
Camarones crujientes al estilo cajún 17
Pimientos Shisito asados 18
Wantanes de vegetales fritos 18
Quesadillas estilo fajitas 19
Camote cargado al horno 19
Bastones de berenjena fritos 20
Rollitos de primavera 21

PLATOS PRINCIPALES

Tiritas de pollo 21
Hamburguesas asadas 22
Bistec con papas fritas 22
Salsa verde 23
Pollo asado al estilo sureño 23
Pollo asado con espárragos 24
Mero mediterráneo con papas Cambray 24
Tacos de pescado 25
Filetes de coliflor 25
Falafels (croquetas de garbanzos) 26
Pizza Margarita fresca 26
Tuna crujiente con ajonjolí 27
Salchicha y pimientos 27

ACOMPAÑAMIENTOS

Ensalada de sandía asada 28
Papas “Hasselback” al horno 28
Batatas fritas 29
Aros de cebolla en “tempura” de cerveza y hierbas 29
Habichuelas salteadas al estilo asiático 30

DULCES

Rollos de canela 30
Muesli/Granola crujiente 31
Manzanas al horno con canela 32
Churros 32
“Brownies” semiamargos de chocolate y café expreso 33
Wantanes dulces – dos versiones 33
“S’mores” 34

Aperitivos y bocaditos

Nachos verdes

El secreto de estos nachos es la capa de queso entre los chips.
¡De esta manera, todo el mundo tiene queso en cada bocado!

Rinde 3 a 4 porciones

3 a 4 tazas (300 a 400 g) de chips de maíz/totopos
1½ tazas (180 g) de queso Cheddar y/o Monterey Jack
½ taza (100 g) de frijoles refritos
¼ taza (65 g) de chiles verdes picados; aprox. la mitad de una lata de 4.5 oz (130 g)
2 cucharadas de salsa mexicana + un poco más para servir
1 a 2 cebolletas ("scallions"), en rodajas finas (parte blanca y verde claro solamente)
½ taza (75 g) de aceitunas negras rebanadas (si usa aceitunas pre-rebanadas, escurrirlas bien)
Guacamole y crema agria, para servir
Pedazos de lima/limón verde, para servir

1. Forrar la bandeja para hornear con papel de aluminio y esparcir 2 tazas (200 g) de chips de maíz/totopos uniformemente en el fondo. Rociar ½ taza del queso (60 g) del queso encima de los chips. Agregar otra capa de chips.
2. Cubrir con cucharadas de frijoles refritos, chiles verdes y salsa mexicana. Esparcir las cebolletas y las aceitunas por encima. Cubrir con los chips y el queso restantes.
3. Hornear en 450 °F (230 °C), usando la función "BROIL", por aprox. 5 a 6 minutos, hasta que el queso esté completamente derretido y empiece a dorarse.
4. Servir con salsa mexicana, crema agria y pedazos de lima/limón verde.

Información nutricional por porción (basada en 4 porciones):

Calorías 339 (55 % de grasa) • Carbohidratos 25g • Proteínas 14 g • Grasa 22 g • Grasa saturada 8 g • Colesterol 45 mg • Sodio 830 mg • Calcio 310 mg • Fibra 4 g

Flor de cebolla con mayonesa de chipotle

¿Quién hubiera pensado que este popular aperitivo de restaurante fuese tan fácil de preparar?

Rinde 2 a 3 porciones (1 flor de cebolla)

Mayonesa de chipotle:

½ taza (120 ml) de mayonesa
1 chile chipotle en adobo, finamente picado
¼ cucharadita de jugo de limón fresco

Flor de cebolla frita:

Spray vegetal
½ taza (60 g) de harina común
Huevo grande, ligeramente batido
2 cucharadas (30 g) de suero de leche ("buttermilk")
½ taza (50 g) de pan rallado japonés "panko"
½ cucharadita de ajo en polvo
¼ cucharadita de sal kosher
1 pizca de pimienta negra recién molida
1 pizca de pimienta de Cayena
1 cebolla dulce grande, pelada
Aceite de oliva, para rociar

1. Preparar la mayonesa de chipotle: Colocar la mayonesa, el chipotle, y el limón en el bol de una mini-procesadora de alimentos. Procesar a alta velocidad hasta obtener una mezcla suave y homogénea. Poner en un bol para servir, cubrir y refrigerar hasta el momento de usar.
2. Colocar la cesta para freír en la bandeja para hornear y engrasar con spray vegetal; reservar.
3. Colocar la harina en un tazón grande en el cual quepa la cebolla. Colocar los huevos y el suero de leche en otro tazón y el pan rallado y las especias en un tercer tazón (ambos del mismo tamaño que el primero); reservar.
4. Cortar la extremidad superior de la cebolla de tal manera que forme una superficie plana. Dejar la raíz intacta. Voltear la cebolla de manera que la raíz apunte hacia arriba.

5. Sin cortar la raíz, cortar la cebolla en cuatro tajadas, y luego cortar cada tajada a la mitad; repetir hasta conseguir tajadas de ¼ in. (5 mm) de grueso.

6. Voltear con cuidado la cebolla, teniendo cuidado de no separar las tajadas de la raíz, y abrir/separar las capas de cebolla para que se parezca a una flor.

7. Rebozar la cebolla en la harina y sacudir suavemente el exceso; meterla en la mezcla de huevo, y cubrirla con pan rallado. Rociar uniformemente la cebolla rebozada con aceite de oliva.

8. Colocar la cebolla en la cesta para freír para aire. Hornear en 400 °F (200 °C), usando la función "AIRFRY", por aprox. 10 minutos, hasta que la cebolla esté dorada y crujiente.

Información nutricional por porción (basada en 3 porciones):

Calorías 165 (18 % de grasa) • Carbohidratos 28 g • Proteínas 6 g • Grasa 3 g • Grasa saturada 1 g • Colesterol 72 mg • Sodio 234 mg • Calcio 31 mg • Fibra 2 g

Información nutricional por porción de mayonesa de chipotle (1 cucharada):

Calorías 101 (99 % de grasa) • Carbohidratos 0 g • Proteínas 0 g • Grasa 11 g • Grasa saturada 2 g • Colesterol 10 mg • Sodio 93 mg • Calcio 0 mg • Fibra 0 g

Arepas

Un entremés divertido. Rellénelas con nuestro pollo asado al estilo sureño (receta en la página 23) o cree sus propios rellenos.
¡De cualquier manera, ¡no se olvide de servirlas con abundante guacamole y crema!

Rinde 10 arepas

2 tazas (300 g) de Masarepa*
1 cucharadita de sal kosher
2 cucharadas aceite de oliva + un poco más para cepillar
1¾ tazas (415 ml) de agua
Rellenos y coberturas al gusto (ver las sugestiones a continuación)

1. Colocar la Masarepa y la sal en un tazón; revolver. Revolver el aceite de oliva con el agua. Verter lentamente la mezcla sobre los ingredientes secos, revolviendo con una cuchara. La mezcla debería estar entre líquida y sólida. Seguir mezclando hasta que la Masarepa haya absorbido todo el líquido. La masa final debe sentirse ligeramente húmeda al toque.

2. Agarrar porciones de masa de ¼ de cucharada y formar (a mano) un disco de aprox. 2 in. (5 cm) de diámetro. Repetir con el resto de la mezcla.

3. Colocar la placa parrilla/plancha en la bandeja de hornear, el lado "parilla" apuntando hacia arriba. Meter al horno, en la posición inferior. Elegir la función "GRILL", fijar la temperatura en 450 °F (230 °C) y dejar que el horno se precaliente por 10 minutos.

4. Cepillar ambos lados de las arepas con una buena cantidad de aceite. Cuando el horno esté caliente, colocar con cuidado las arepas en la parrilla caliente. Hornear por aprox. 8 minutos por lado, hasta que las arepas estén cocinadas por dentro y crujientes por fuera.

5. Para servir, cortar las arepas horizontalmente y rellenar con sus rellenos favoritos, p. ej., pollo al estilo sureño, frijoles, vegetales, queso, etc. Servir con las coberturas deseadas (p. ej., queso Cotija, desmenuzado, cebolla roja curtida, aguacate, etc.)

* La Masarepa es harina de maíz precocida molida; el ingrediente esencial para preparar arepas caseras. Se puede encontrar en el pasillo de comida latina del supermercado.

Información nutricional por arepa:

Calorías 111 (32 % de grasa) • Carbohidratos 17 g • Proteínas 2 g • Grasa 44 g • Grasa saturada 1 g • Colesterol 0 mg • Sodio 231 mg • Calcio 32 mg • Fibra 1 g

Salchichas envueltas

¡El favorito de todos, horneado a la perfección,
en el horno Cuisinart AirFryer!

Rinde aprox. 28 a 30 piezas

8 a 10 onzas (225 a 285 g) de masa de hojaldre (completamente descongelada si estaba congelada)
12 onzas (340 g), de mini “hot dogs”, aprox. 28 a 30
Barniz de huevo (1 huevo grande + 1 cucharadita de agua, ligeramente batidos)
Spray vegetal

1. Cortar la hoja de masa de hojaldre en 3 rectángulos largos de aprox. 2½ x 9 in. (6.5 x 23 cm). Luego, cortar cada rectángulo en triángulos de aprox. 1½ x 2 in. (4 x 5 cm).
2. Envolver cada mini “hot dog” colocándolo en la base del triángulo y luego enrollándolo hasta la punta. Presione la punta en la base de la masa para asegurarla.
3. Repetir con el resto de los mini “hot dogs”. Refrigerar por aprox. media hora.
4. Colocar la cesta para freír en la bandeja para hornear y engrasar con spray vegetal; Una vez refrigerados, disponer los mini “hot dogs” uniformemente en una fila en la cesta preparada.
5. Meter al horno, en la posición superior. Hornear en 400 °F (200 °C), usando la función “BAKE” por 8 a 10 minutos, hasta que la masa de hojaldre esté bien dorada.
6. Servir inmediatamente con la mostaza de su elección.

Información nutricional por pieza:

Calorías 116 (45 % de grasa) • Carbohidratos 13 g • Proteínas 4 g • Grasa 7 g • Grasa saturada 1 g • Colesterol 45 mg • Sodio 23 mg • Calcio 12 mg • Fibra 0 g

Bocaditos de pollo con ajonjolí

¡“Nuggets” de pollo tradicionales con una mejora!

Rinde 4 a 6 porciones

1 libra (455 g) de pechuga de pollo, deshuesada y sin piel
¾ taza (185 g) de suero de leche (“buttermilk”)
1 cucharada de jugo de limón fresco
½ cucharadita de salsa de soya
1½ cucharaditas de aceite de sésamo/ajonjolí
½ cucharadita de sal kosher
1 cucharadita de salsa picante
1 taza (100 g) de pan rallado japonés “panko”
2 cucharadas de semillas de ajonjolí/sésamo blanco
2 cucharadas de semillas de ajonjolí/sésamo negro
½ cucharadita de pimentón dulce
Spray vegetal
Aceite vegetal, para rociar o cepillar

1. Quitar el exceso de grasa del pollo. Cortar el pollo en pedazos de aprox. 2 in. (2.5 cm).
2. Colocar el suero de leche, el jugo de limón, la salsa de soya, el aceite de ajonjolí, la sal y la salsa picante en un tazón mediano; revolver para mezclar. Agregar el pollo y revolver para cubrir. Cubrir con papel film/plástico y refrigerar por un mínimo de media hora, hasta un máximo de 8 horas.
3. Colocar el “panko”, las semillas de ajonjolí y el pimentón dulce en un tazón mediano; revolver.
4. Colocar la cesta para freír en la bandeja para hornear y engrasar con spray vegetal; reservar.
5. Una vez refrigerado, escurrir el pollo de la marinada de suero de leche.
6. Rebozar cada pedazo con la mezcla de panko y semillas de sésamo y colocarlo uniformemente en la cesta preparada. Rociar o cepillar uniformemente con aceite vegetal.

7. Meter al horno, en la posición superior. Hornear en 400 °F (200 °C), usando la función “AIRFRY” por aprox. 15 minutos, hasta que estén dorados y crujientes. Para que se doren uniformemente, darles la vuelta a la mitad del tiempo de cocción.

8. Servir inmediatamente con su salsa favorita, p. ej., salsa agridulce o salsa de miel con mostaza.

Información nutricional por porción (basado en 6 porciones):

Calorías 160 (43 % de grasa) • Carbohidratos 3 g • Proteínas 17 g • Grasa 5 g • Grasa saturada 1 g • Colesterol 45 mg • Sodio 413 mg • Calcio 42 mg • Fibra 0 g

“Alitas” de pollo en salsa “Búfalo”

Las alitas de pollo son más saludables cuando se fríen con aire.

Rinde aprox. 4 a 6 porciones

Spray vegetal
2 libras (910 g) de alas de pollo*
¾ cucharadita de sal kosher

Salsa “Búfalo”:
¼ taza (60 ml) de salsa picante a base de vinagre
1 cucharada (15 g) de mantequilla sin sal, derretida

*Muchas alas ya vienen separadas, pero si solo tiene alas enteras, cerciórese de quitar las puntas y separar las alas en dos partes.

1. Colocar la cesta para freír con aire en la bandeja para hornear y engrasar buena cantidad de spray vegetal;

2. Colocar las alitas en la cesta. Rociar con sal.

3. Hornear en 400 °F (200 °C), usando la función “AIRFRY”, por aprox. 20 a 25 minutos, hasta que estén doradas y crujientes.

4. Mientras las alitas se están horneando, preparar la salsa. Colocar la salsa picante y la mantequilla en un tazón grande; revolver para mezclar.

5. Cuando las alitas estén listas, revolverlas inmediatamente en la salsa.

Información nutricional por media alita (simple):

Calorías 94 (39 % de grasa) • Carbohidratos 0 g • Proteínas 14 g • Grasa 4 g • Grasa saturada 1 g • Colesterol 39 mg • Sodio 127 mg • Calcio 7 mg • Fibra 0 g

Información nutricional por porción de salsa “Búfalo” (basada en 20 porciones):

Calorías 6 (100 % de grasa) • Carbohidratos 0 g • Proteínas 0 g • Grasa 1 g • Grasa saturada 1 g • Colesterol 0 mg • Sodio 28 mg • Calcio 0 mg • Fibra 0 g

Alitas de pollo a la barbacoa coreana

El sabor de la barbacoa coreana se presta bien como salsa para las alitas de pollo Nos encanta añadir un toque de picante mezclándolas con pimientos picantes en rodajas justo antes de servirlas.

Rinde aprox. 4 a 6 porciones

Spray vegetal
2 libras (910 g) de alas de pollo (cortadas en alitas)
½ cucharadita de sal kosher

Salsa:
½ taza (120 ml) de salsa de soya baja en sodio
¼ taza (60 ml) de mirín (vino de arroz dulce)
2 cucharadas de azúcar moreno
2 cucharadas de vinagre de arroz
2 cucharadas de aceite de sésamo/ajonjolí oscuro

2 cebolletas (“scallions”), una cortada en trozos de 1 in. (2.5 cm) y otra finamente rebanada
1 diente de ajo, machacado
1 cucharada de maicena
2 cucharaditas de agua
½ cucharadita de Gochugaru (hojuelas de chile coreano)
1 chile pequeño, finamente rebanado

1. Colocar la cesta para freír en la bandeja para hornear y engrasar con spray vegetal.

2. Disponer las alitas en una sola capa en la cesta para freír con aire. Rociar uniformemente con la sal.

3. Meter al horno. Hornear en 400 °F (200 °C), usando la función “AIRFRY”, por aprox. 25 minutos, hasta que las alitas estén doradas y crujientes.

4. Mientras las alitas se están horneando, preparar la salsa. Colocar la salsa de soya, el mirín, el azúcar, el vinagre, el aceite de sésamo/ajonjolí, un trozo de 1 in. (2.5 cm) de cebolleta y el diente de ajo en una cacerola mediana y calentar a fuego medio.

5. Mientras la salsa se está calentando, revolver la maicena y el agua para crear una pasta espesa. Cuando la salsa empiece a hervir, agregar la mezcla de maicena y batir. Seguir cocinando, revolviendo constantemente, hasta la salsa se espese; reservar.

6. Cuando las alitas estén cocinadas, revolverlas con la salsa, el Gochugaru, las cebolletas rebanadas y el chile. Servir inmediatamente.

Información nutricional por porción (basado en 6 porciones):

Calorías 389 (62 % de grasa) • Carbohidratos 7 g • Proteínas 29 g • Grasa 27 g • Grasa saturada 7 g • Colesterol 11 mg • Sodio 990 mg • Calcio 24 mg • Fibra 0 g

Alitas de pollo con cinco especias

La combinación de la salsa para mojar con la sencilla preparación de estas alitas brinda un golpe de sabor que vale la pena repetir.

Rinde 4 a 6 porciones

Spray vegetal
1 cucharadita de sal kosher
1 cucharadita de polvo de cinco especias
2 libras (910 g) de alas de pollo (cortadas en alitas)

Salsa para mojar:
¼ taza (60 ml) de salsa de pescado
¼ taza (50 g) de azúcar granulada
1 diente de ajo, finamente picado
1 chile tailandés finamente rebanado (o ½ jalapeño, sin semillas y finamente rebanado)
1 cucharada de jugo de lima/limón verde fresco
1 cucharada de cilantro fresco picado
1 cucharada de menta fresca picada
2 cucharadas de cebolleta (“green onion”) finamente rebanada

1. Colocar la cesta para freír en la bandeja para hornear y engrasar con spray vegetal. reservar.

2. Rociar las alitas de pollo uniformemente con la sal y el polvo de cinco especias. Cocinar las alitas según se describió en la receta anterior.

3. Mientras las alitas se están horneando, preparar la salsa para mojar. Colocar la salsa de pescado, el azúcar, el ajo y el chile en una cacerola pequeña; calentar a fuego medio-lento. Cocinar hasta que el azúcar esté disuelto. Retirar del fuego y dejar enfriar a temperatura ambiente. Una vez fría, agregar los ingredientes restantes; revolver. Colocar la salsa en un bol para servir y servir al lado de las alitas calientes.

Información nutricional por porción (1 cucharadita de salsa):

Calorías 39 (78 % de grasa) • Carbohidratos 2 g • Proteínas 0 g • Grasa 3 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 68 mg • Calcio 4 mg • Fibra 0 g

Bocaditos de arroz italianos

Para el aperitivo perfecto, sirva estas bolas de arroz con salsa marinara.

Rinde 8 bolas de arroz

1 taza (185 g) de arroz blanco de grano medio
2 tazas (475 ml) de agua
¼ cucharadita de sal kosher
1 huevo grande, bien batido
3 cucharadas de queso Pecorino Romano rallado
¼ taza (60 g) de queso ricota/requesón
¼ taza (15 g) de perejil fresco, picado
¼ cucharadita de pimienta negra recién molida
1 onza (30 g) de Mozzarella, en tiras de 1 x ¼ in. (2.5 x 0.5 cm)
Spray vegetal
¼ taza (25 g) de pan rallado con hierbas italianas
Aceite de oliva, para rociar
1 taza (235 ml) de salsa marinara, para mojar

1. Colocar el arroz, el agua y la sal en una cacerola mediana. Calentar, revolviendo de vez en cuando. Cuando el agua empiece a hervir, cubrir y reducir el fuego para que hierva a fuego lento. Cocinar por aprox. 10 minutos, hasta que toda el agua se haya evaporado y que el arroz esté tierno (seguir las instrucciones del paquete para el tiempo de cocción). Dejar enfriar completamente.
2. Colocar el huevo, el queso Pecorino, el queso ricota/requesón, el perejil y la pimienta en un tazón pequeño; revolver. Agregar la mezcla al arroz enfriado, mientras ahueca este con un tenedor o una cuchara. Esparcir el arroz en el fondo de una placa para horno cubierta con papel sulfurizado. Refrigerar por 30 minutos o más.
3. Cuando el arroz esté frío, mojarse ligeramente las manos, agarrar 3 cucharadas de arroz y formar una bola. Repetir con el resto del arroz. Meter un pedazo de Mozzarella en el centro de cada bola, volviendo a cerrar la bola de ser necesario.
4. Colocar la cesta para freír en la bandeja para hornear y engrasar con spray vegetal;
5. Colocar el pan rallado en un tazón pequeño. Rebozar suavemente cada bola de arroz en pan rallado y colocarlas en la cesta. Rociar o cepillar con una buena cantidad de aceite.
6. Meter al horno, en la posición superior. Hornear en 350 °F (175 °C), usando la función “AIRFRY”, por aprox. 15 a 20 minutos, hasta que las bolas de arroz estén doradas por todos lados.
7. Servir inmediatamente, con salsa marinara al lado.

Información nutricional por bocadito de arroz:

Calorías 269 (41 % de grasa) • Carbohidratos 17 g • Proteínas 15 g • Grasa 10 g • Grasa saturada 2 g • Colesterol 90 mg • Sodio 500 mg • Calcio 106 mg • Fibra 1 g

Camarones al coco

Sírvalos con una mayonesa con curry para un entremés divertido.

Rinde 3 a 4 porciones

¾ libra (340 g) de camarones limpios
½ cucharadita de sal kosher
½ taza (60 g) de harina común
1 huevo grande, batido
1 taza (100 g) de pan rallado japonés “panko”
½ taza (40 g) de coco rallado sin azúcar
Spray vegetal
Aceite vegetal, para rociar o cepillar

1. Sazonar los camarones uniformemente con sal.
2. Preparar 3 recipientes para rebozar: uno con harina, otro con huevo y el tercero con pan rallado y coco, mezclados.
3. Cubrir cada camarón con harina, sacudiendo el exceso. A continuación, mojarlo en el huevo, y luego rebozarlo con la mezcla de pan rallado.
4. Colocar la cesta para freír en la bandeja para hornear y engrasar con spray vegetal; Rociar o cepillar ambos lados de los camarones con una buena cantidad de aceite de oliva. Meter al horno, en la posición superior. Hornear en 375 °F (190 °C), usando la función “AIRFRY”, por aprox. 5 minutos por lado, hasta que estén bien dorados.
5. Servir inmediatamente.

Información nutricional por porción (basada en 4 porciones):

Calorías 294 (56 % de grasa) • Carbohidratos 21 g • Proteínas 12 g • Grasa 19 g • Grasa saturada 16 g • Colesterol 71 mg • Sodio 657 mg • Calcio 39 mg • Fibra 5 g

Croquetas de cangrejo

Este plato estrella puede servirse como aperitivo o como plato principal. El tamaño de las croquetas siempre puede ajustarse.

Rinde aprox. 18 croquetas (tamaño de aperitivo)

Spray vegetal
1 cucharadita de aceite de oliva
1 pimiento dulce rojo mediano, finamente picado
1 jalapeño, sin semillas, finamente picado
3 cebolletas (“green onions”), finamente rebanadas
1 diente de ajo, finamente picado
¼ cucharadita de sal kosher
16 onzas (455 g) de carne de cangrejo (quitar los pedazos de carapazón/cartílago)
2 huevos grandes, ligeramente batidos

1 taza (100 g) de pan rallado japonés “panko” + más para rebozar
½ taza (120 ml) de mayonesa
1 cucharadita de salsa Worcestershire
1 cucharadita de mostaza de Dijon
1½ cucharaditas de salsa para mariscos/cangrejo
Aceite de oliva para rociar/cepillar
Pedazos de limón, para servir

1. Colocar la cesta para freír en la bandeja para hornear y engrasar con spray vegetal; reservar.
2. Poner el aceite de oliva a calentar a fuego medio, en una sartén grande. Una vez caliente, agregar el pimiento, el jalapeño, las cebolletas y el ajo. Cocinar a fuego lento por 5 minutos, hasta que los vegetales estén suaves. Agregar la sal; revolver. Retirar del fuego y dejar enfriar ligeramente.
3. Una vez fríos, combinar los vegetales con la carne de cangrejo, en un tazón grande. Agregar los huevos, el pan rallado, la mayonesa, la salsa Worcestershire, la mostaza y la salsa para mariscos/cangrejo.
4. Mezclar los ingredientes suavemente, usando manos limpias y teniendo cuidado de no romper la carne de cangrejo.
5. Formar croquetas de aprox. ¼ de taza (100 g) de carne de cangrejo. Colocarlas en un plato limpio. Cubrir con papel/plástico y refrigerar por 1 hora antes de cocinar.
6. Cuando esté listo/a para cocinar, rebozar ligeramente ambos lados de las croquetas de cangrejo en pan rallado y disponerlas en la cesta para freír preparada. Rociar o cepillar con una buena cantidad de aceite de oliva.
7. Meter al horno, en la posición superior. Hornear en 400 °F (200 °C), usando la función “AIRFRY”, por 10 minutos.
8. Servir inmediatamente con pedazos de limón al lado.

Información nutricional por porción (2 croquetas):

Calorías 109 (65 % de grasa) • Carbohidratos 4 g • Proteínas 5 g • Grasa 8 g • Grasa saturada 1 g • Colesterol 39 mg • Sodio 410 mg • Calcio 26 mg • Fibra 0 g

Camarones crujientes al estilo cajún

Sirva este divertido aperitivo con salsa “rémoulade” con especias.

Rinde aprox. 4 a 5 porciones

Spray vegetal
1 libra (455 g) de camarones grandes crudos, pelados y desvenados
½ taza (60 g) de harina común
½ taza (40 g) de harina de maíz (blanca o amarilla)
1½ cucharaditas de chile en polvo
1 cucharadita de tomillo seco
½ cucharadita de comino en polvo
½ cucharadita de ajo en polvo
½ cucharadita de pimentón dulce
½ cucharadita de sal kosher
¼ cucharadita de pimienta negra recién molida
1 huevo grande
3 cucharadas (45 ml) de leche entera
Spray vegetal
Aceite vegetal, para rociar o cepillar

1. Enjuagar y secar los camarones.
2. Poner la harina, la harina de maíz, el chile en polvo, el tomillo, el comino, el ajo en polvo, el pimentón dulce, la sal y la pimienta en un tazón mediano; revolver para mezclar. En otro tazón, combinar el huevo y la leche, batiendo.
3. Colocar la cesta para freír en la bandeja para hornear y engrasar con spray vegetal; reservar.
4. Sumergir cada camarón en la mezcla de huevo y luego rebozarlos uniformemente con la harina sazonada.
5. Rociar o cepillar con una buena cantidad de aceite y disponer uniformemente en la cesta preparada.

6. Meter al horno, en la posición superior. Hornear en 375 °F (190 °C), usando la función “AIRFRY”, por aprox. 5 minutos por lado, hasta que estén bien dorados.

7. Servir inmediatamente.

Información nutricional por porción (basado en 5 porciones):

Calorías 174 (14 % de grasa) • Carbohidratos 11 g • Proteínas 15 g • Grasa 2 g • Grasa saturada 1 g • Colesterol 133 mg • Sodio 661 mg • Calcio 26 mg • Fibra 1 g

Pimientos Shishito asados

¡No estamos seguros de que exista un aperitivo más rápido o más sabroso!

Rinde 4 a 6 porciones

12 onzas (340 g) de pimientos Shishito
1 cucharada de aceite de oliva
½ cucharadita de sal kosher
Spray vegetal

1. revolver los pimientos con el aceite y la sal.

2. Colocar la cesta para freír en la bandeja para hornear y engrasar con spray vegetal;

3. Colocar los pimientos en la cesta preparada y meter al horno en la posición superior. Hornear en 400 °F (200 °C), usando la función “AIRFRY”, por aprox. 8 a 10 minutos, revolviendo una vez a la mitad del tiempo de cocción. Los pimientos deben estar blandos y “ampollados”.

4. Servir inmediatamente.

Información nutricional por porción (basado en 6 porciones):

Calorías 35 (59 % de grasa) • Carbohidratos 3 g • Proteínas 1 g • Grasa 3 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 185 mg • Calcio 8 mg • Fibra 2 g

Wantanes de vegetales fritos

Un entremés divertido y sabroso para probar en su próxima fiesta.

Rinde 24 wantanes

Relleno:
1½ cucharaditas de aceite vegetal
1 chalote, finamente picado
½ jalapeño, sin semillas, finamente picado
1 zanahoria mediana, finamente picada
½ rama pequeña de apio, finamente picada
1 diente de ajo, finamente picado
1 champiñón blanco mediano, finamente picado
¼ pimiento dulce rojo pequeño, finamente picado
1 trozo de ½ in. (1.5 cm) de jengibre, finamente picado
2 cucharaditas de salsa de soya
2 cucharaditas de aceite de sésamo/ajonjolí
1 cucharada (15 ml) de vinagre de arroz

Wantanes:
1 huevo grande
1 cucharada de agua
24 hojas de wonton/wantán (ravioles chinos)
Spray vegetal
Aceite vegetal, para rociar o cepillar

1. Preparar el relleno: Poner 1½ cucharaditas de aceite de oliva a calentar a fuego medio, en una sartén para saltear grande. Agregar el chalote, el jalapeño, la zanahoria, el apio y el jalapeño; saltear por aprox. 3 minutos, hasta que los vegetales empiecen a suavizarse. Agregar el ajo, el champiñón y el pimiento rojo y siga cocinando por 4 o 5 minutos adicionales, hasta que estén suaves y ligeramente dorados.

2. Agregar el jengibre, la salsa de soya, el aceite de ajonjolí y el vinagre de arroz; cocinar por 1 minuto adicional. Probar y ajustar la sazón a gusto.

3. Permita que la mezcla se enfríe antes de armar los wantanes.

4. Colocar el huevo y 1 cucharada de agua en un tazón pequeño; revolver. Empezar con 12 hojas de wonton/wantán (cubrir las demás con una toalla húmeda). Trabajando rápidamente, colocar aprox. ½ cucharada del relleno en el centro de cada hoja. “Pintar” (con el dedo) las orillas de cada hoja con la mezcla de huevo. Pellizcar juntos los rincones opuestos de cada hoja para formar un wantán. Repetir con resto de las hojas.
5. Colocar la cesta para freír en la bandeja para hornear y engrasar con spray vegetal.
6. Disponer las wantanes en la cesta preparada. Rociar o cepillar uniformemente con aceite. Meter al horno, en la posición superior. Hornear en 350 °F (175 °C), usando la función “AIRFRY”, por 8 minutos, hasta que estén bien dorados.
7. Servir con salsa de soya para mojar.

Información nutricional por wantán:

Calorías 35 (55 % de grasa) • Carbohidratos 5 g • Proteínas 1 g • Grasa 1 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 1 mg • Sodio 67 mg • Calcio 9 mg • Fibra 0 g

Quesadillas estilo fajitas

La placa “plancha” hace que sea fácil preparar quesadillas de calidad de restaurant en su horno Cuisinart AirFryer.

Rinde 2 quesadillas

1 chalote, en rodajas finas
1 pimiento rojo pequeño de aprox. 8 onzas (225 g), cortado a la largo en tiras
1 jalapeño pequeño, sin semillas, cortado a lo largo en tiras delgadas
1 cucharadita de aceite de oliva
1 pizca de sal kosher
4 tortillas de trigo de 8 in. (20 cm)
½ taza (55 g) de queso Monterey Jack rallado
Aceite para cepillar

1. Colocar la placa parrilla/plancha en la bandeja de hornear, el lado “plancha” apuntando hacia arriba. Meter al horno, en la posición inferior. Elegir la función “GRILL”, fijar la temperatura en 450 °F (230 °C) y dejar que el horno se precaliente por un mínimo de 10 minutos.
2. Revolver los chalotes con el pimiento, el jalapeño, el aceite de oliva y la sal.
3. Después del precalentamiento, colocar los vegetales en la plancha. Hornear por aprox. 7 a 8 minutos, hasta que estén suaves y ligeramente dorados. Retirar y reservar. Limpiar con cuidado la placa “plancha”.
4. Armar las quesadillas: Colocar dos tortillas en una superficie plana. Cepillar los bordes con aceite. Dividir el queso entre las dos tortillas y cubrir uniformemente con los vegetales asados.
5. Colocar una quesadilla en la placa caliente. Hornear por aprox. 3 minutos, luego retirar del horno y darle la vuelta. Hornear el otro lado por aprox. 1 a 2 minutos. Repetir con la segunda quesadilla.
6. Cortar cada quesadilla en cuatro pedazos y servir.

Nota: Si prefiere quesadillas más suaves, ajustar la temperatura del horno a 375 °F (190 °C) después de asar los vegetales. Las quesadillas se cocinarán en un poco más tiempo, aprox. 4 a 5 minutos para el primer lado y 2 minutos para el segundo lado.

Información nutricional por porción (basada en 8 porciones):

Calorías 118 (42 % de grasa) • Carbohidratos 16 g • Proteínas 3 g • Grasa 4 g • Grasa saturada 2 g • Colesterol 6 mg • Sodio 142 mg • Calcio 56 mg • Fibra 1 g

Camote cargado al horno

Este camote cargado con un toque suroeste alcanza el balance perfecto entre salado y dulce.

Rinde aprox. 3 a 4 porciones

Spray vegetal
1 camote/batata/ñame de aprox. 12 a 13 oz (340 a 370 g)
Aceite vegetal, para rociar o cepillar
½ taza (75 g) de frijoles negros, escurridos
3 cucharadas de chiles verdes finamente picados

½ taza (60 g) de queso Cheddar rallado
1 cebolleta (“green onions”), en trozos de ¼ in. (5 mm)
½ aguacate maduro
Cilantro fresco, picado
Crema agria para decorar y servir

1. Colocar la cesta para freír en la bandeja para hornear forrada con papel de aluminio y engrasarla con spray vegetal; reservar.
2. Cortar el camote por la mitad para conseguir dos partes iguales. Luego, cortar cada mitad en tiras de ¼ in. (5 mm). Colocar las tiras en la cesta para freír con aire. Rociar o cepillar con una buena cantidad de aceite de oliva. Meter al horno, en la posición superior. Hornear en 400 °F (200 °C), usando la función “AIRFRY”, por aprox. 12 minutos, hasta que estén dorados y cocinados.
3. Una vez cocinados, colocarlos directamente en la bandeja para hornear, en una sola capa uniforme. Cubrir uniformemente con frijoles negros, chiles verdes y queso Cheddar. Hornear en 450 °F (230 °C), usando la función “BROIL”, por aprox. 5 minutos, hasta que el queso esté derretido y burbujeante.
4. Rociar con las cebolletas rebanadas, pedazos de aguacate y cilantro picado. Servir inmediatamente, con crema agria al lado.

Información nutricional por porción (basada en 4 porciones):

Calorías 212 (30 % de grasa) • Carbohidratos 31 g • Proteínas 7 g • Grasa 7 g • Grasa saturada 3 g • Colesterol 15 mg • Sodio 181 mg • Calcio 137 mg • Fibra 6 g

Bastones de berenjena fritos

La berenjena se “fríe” a la perfección con un mínimo de aceite en el horno tostador/freidor/asador Cuisinart® AirFryer

Rinde 4 a 6 porciones

Spray vegetal
¼ taza (30 g) de harina común
1 huevo grande, ligeramente batido
½ taza (50 g) de pan rallado
1 berenjena pequeña de aprox. ½ lb (225 g), en bastones de 4 x ¼ in. (10 x 0.5 cm)
Aceite vegetal, para rociar o cepillar
½ cucharadita de sal kosher
½ taza (60 g) de queso Mozzarella rallado
1 taza (235 ml) de salsa Marinara

1. Colocar la cesta para freír en la bandeja para hornear y engrasar con spray vegetal; reservar.
2. Colocar la harina, el huevo batido y el pan rallado en tres recipientes poco profundos.
3. Rebozar cada rodaja de berenjena, primero en la harina, luego en el huevo, y finalmente en el pan rallado. Sacudir la berenjena para eliminar el exceso después de cubrirla con cada ingrediente.
4. Colocar los bastones de berenjena en la cesta para freír en una sola capa, sin superponerlos. Cepillar o rociarlos con una buena cantidad de aceite de oliva y rociar uniformemente con sal.
5. Meter al horno, en la posición superior. Hornear en 400 °F (200 °C), usando la función “AIRFRY”, por aprox. 8 a 10 minutos, hasta que estén bien dorados. Luego, darle la vuelta y hornear por 5 a 6 minutos adicionales. Retirar y reservar. Repetir con los bastones de berenjena restantes.
6. Disponer todos los bastones en la cesta y rociarlos uniformemente con la Mozzarella rallada. Hornear en 450 °F (230 °C), usando la función “BROIL”, por aprox. 3 5 minutos, hasta que queso esté derretido y burbujeante.
7. Servir inmediatamente, con salsa marinara tibia.

Información nutricional por porción (basada en 4 porciones):

Calorías 339 (55 % de grasa) • Carbohidratos 25g • Proteínas 14 g • Grasa 22 g • Grasa saturada 8 g • Colesterol 45 mg • Sodio 830 mg • Calcio 310 mg • Fibra 4 g

Información nutricional por porción (basado en 6 porciones):

Calorías 137 (36 % de grasa) • Carbohidratos 17 g • Proteínas 5 g • Grasa 6 g • Grasa saturada 2 g • Colesterol 41 mg • Sodio 488 mg • Calcio 83 mg • Fibra 2 g

Rollitos de primavera

Puede preparar estos deliciosos aperitivos repletos de ingredientes frescos y sabor en casa, sin tener que freírlos en aceite.

Rinde 28 rollitos de primavera

Spray vegetal
6 hojas de col verde, aprox. 10 oz (285 g), trituradas o finamente rebanadas
3 zanahorias medianas, aprox. 6 oz (170 g), en Juliana
1 trozo de 1 in. (2.5 cm) de jengibre fresco, pelado y cortado en juliana
3 cebolletas ("green onions"), finamente rebanadas
½ chile verde pequeño, p. ej., jalapeño o serrano, finamente picado
⅓ taza (20 g) de hojas de albahaca, finamente rebanadas
½ taza (30 g) de cilantro fresco, picado
1½ cucharadas de salsa de pescado
½ lima/limón verde, exprimida
½ bloque de tofu extrafirme, cortado en 28 tiritas
Hojas para rollitos de primavera
Aceite vegetal, para cepillar
Salsa de chile dulce, para servir

1. Colocar la cesta para freír en la bandeja para hornear y engrasar con spray vegetal; reservar.
2. Colocar todos los ingredientes del relleno, excepto el tofu, en un tazón mediano; revolver. Reservar.
3. Colocar un pedazo de tofu en el centro de una hoja para rollitos de primavera y agregar 1 cucharada del relleno. Doblar la parte inferior de la hoja por encima del relleno. Doblar el lado derecho de la hoja por encima, y luego el lado izquierdo para cerrar el rollito. Cepillar la orilla con agua para sellar. Colocar el rollito en cesta preparada. Repetir con el resto de las hojas. Rociar o cepillar con una buena cantidad de aceite.
4. Meter al horno, en la posición superior. Hornear en 400 °F (200 °C), usando la función "AIRFRY", por aprox. 10 minutos, hasta que estén bien dorados.
5. Servir inmediatamente, con salsa de chile dulce.

Información nutricional por rollito:

Calorías 45 (43 % de grasa) • Carbohidratos 5 g • Proteínas 2 g • Grasa 2 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 7 mg • Sodio 95 mg • Calcio 15 mg • Fibra 1 g

Platos principales

Tiras de pollo

Estas tiras de pollo caseras son las favoritas de todas las edades.

Rinde aprox. 6 porciones

Spray vegetal
1 a 1½ libras (455 a 680 g) de pechuga de pollo, en tiritas
1 taza (125 g) de harina común
2 huevos grandes, ligeramente batidos
1 taza (100 g) de pan rallado japonés "panko"
¾ cucharadita de sal kosher
¾ cucharadita de pimienta recién molida
Aceite vegetal, para rociar o cepillar

1. Colocar la cesta para freír en la bandeja para hornear y engrasar con spray vegetal; reservar.
2. Cortar las pechugas de pollo en tiras de aprox. 4 x 1 in. (10 x 2.5 cm)
3. Colocar la harina, los huevos y el pan rallado en tres platos hondos distintos.
4. Sazonar cada lado del pollo con sal y pimienta. Rebozar cada tira en la harina y sacudir el exceso. Luego, bañarla en el huevo, y finalmente cubrirla con pan rallado.
5. Colocar las tiras de pollo rebozadas en la cesta y rociar cada lado con una buena cantidad de aceite. Meter al horno, en la posición superior.

Hornear en 400 °F (200 °C), usando la función “AIRFRY”, por aprox. 10 a 15 minutos, hasta que el pollo esté uniformemente dorado y que la temperatura interna alcance 165 °C (74 °C). Para una cocción uniforme, dar la vuelta a las tiras 5 minutos antes del final del tiempo.

6. Servir inmediatamente.

Información nutricional por porción (basado en 6 porciones):

Calorías 204 (30 % de grasa) • Carbohidratos 15 g • Proteínas 20 g • Grasa 7 g • Grasa saturada 1 g • Colesterol 110 mg • Sodio 393 mg • Calcio 14 mg • Fibra 1 g

Hamburguesas asadas

Ahora puede disfrutar de una hamburguesa perfecta, con marcas de parrilla por fuera y jugosa por dentro, en cualquier época del año.

Rinde 4 hamburguesas de 6 oz (170 g)

24 onzas (680 g) de carne de res (paleta) molida con un 20 % de grasa
1 cucharadita de sal kosher
½ cucharadita de pimienta negra recién molida
½ cucharadita de ajo en polvo

1. Sazonar la carne uniformemente con sal, pimienta y ajo en polvo. Formar 4 hamburguesas de tamaño uniforme.
2. Colocar la placa parrilla/plancha en la bandeja de hornear, el lado “parrilla” apuntando hacia arriba. Meter al horno, en la posición inferior. Elegir la función “GRILL”, fijar la temperatura en 450 °F (230 °C) y dejar que el horno se precaliente por un mínimo de 10 minutos.
3. Después del precalentamiento, colocar con cuidado las hamburguesas en la parrilla. Asar por 4 minutos, voltear, y luego asar el otro lado por 3 minutos adicionales. Si desea añadir queso, hacer esto después de voltear las hamburguesas.
4. Dejar descansar por 5 minutos antes de servir. Servir inmediatamente en panecillos para hamburguesas (ligeramente tostados si prefiere), con las coberturas deseadas.

Información nutricional por hamburguesa:

Calorías 434 (59 % de grasa) • Carbohidratos 0 g • Proteínas 43 g • Grasa 27 g • Grasa saturada 10 g • Colesterol 153 mg • Sodio 704 mg • Calcio 40 mg • Fibra 0 g

Bistec con papas fritas

Este almuerzo de café francés clásico es muy fácil de preparar en casa. Pruébalo con nuestra salsa verde (receta a continuación).

Rinde aprox. 4 porciones

2 bistecs de solomillo de aprox. 1 a 1½ in. (2.5 a 4 cm) de grueso
½ cucharadita de pimienta negra recién molida
1½ cucharaditas de sal kosher
1 libra (455 g) de papas “Russet”
Spray vegetal
Aceite de oliva, para rociar

1. Sazonar los bistecs uniformemente, en ambos lados, con la pimienta negra y ½ cucharadita de la sal.
2. Colocar la placa parrilla/plancha en la bandeja para hornear forrada con papel de aluminio, el lado “parrilla” apuntando hacia arriba. Meter al horno, en la posición inferior. Elegir la función “GRILL”, fijar la temperatura en 450 °F (230 °C) y dejar que el horno se precaliente por un mínimo de 10 minutos.
3. Después del precalentamiento, colocar con cuidado los bistecs en la parrilla. Asar por 3 a 6 minutos por lado (dependiendo del espesor), hasta que estén poco hechos.
4. Mientras los bistecs se están asando, cortar las papas en pedazos de 4 in. (10 cm) de largo por ¼ in. (5 mm) de grueso. Secar bien.
5. Cuando los bistecs estén cocinados, retirarlos del horno y dejar que descansen en una tabla de picar. Con cuidado, reemplace la placa parrilla/plancha con la cesta para freír con aire, engrasada con spray vegetal.
6. Colocar las papas en la cesta. Rociar o cepillar con una buena cantidad de aceite de oliva. Rociar con la sal restante y revolver. Extender en una sola capa.

7. Colocar la bandeja en el horno, en la posición superior. Hornear en 400 °F (200 °F), usando la función “AIRFRY”, por 15 minutos, o hasta que estén crujientes al gusto.

8. Para servir: Cortar el bistec en tajadas y repartirlo uniformemente con las papas fritas calientes. Servir con salsa para mojar, tel como salsa verde.

Información nutricional por porción (basada en 4 porciones):
Calorías 309 (26 % de grasa) • Carbohidratos 21 g • Proteínas 35 g • Grasa 9 g • Grasa saturada 3 g • Colesterol 92 mg • Sodio 958 mg • Calcio 40 mg • Fibra 2 g

Salsa verde

Esta salsa versátil es perfecta para acompañar bistecs, pollo, pescado y verduras. ¡Es tan rica que querrá usarla en todo!

Rinde aprox. ¼ de taza (60 ml)

1 diente de ajo pequeño
1 jalapeño, sin semillas/tallo
1 taza llena (120 g) de hojas de perejil
¼ cucharadita de sal kosher
¼ cucharadita de jugo de limón fresco
¼ taza (60 ml) de aceite de oliva

1. Picar finamente el ajo y el jalapeño en una procesadora de alimentos, usando la cuchilla picadora grande. Agregar el perejil, de sal y el jugo de limón. Pulsar para picar grueso.

2. Sin apagar la máquina, agregar el aceite de oliva por la boca de alimentación y procesar para incorporar. Probar y ajustar la sazón a gusto.

Información nutricional por cucharada (15 ml):
Calorías 128 (94 % de grasa) • Carbohidratos 1 g • Proteínas 1 g • Grasa 14 g • Grasa saturada 2 g • Colesterol 0 mg • Sodio 156 mg • Calcio 23 mg • Fibra 1 g

Pollo asado al estilo sureño

Este pollo versátil es el relleno perfecto para tacos o enchiladas. También es perfecto para añadir a ensaladas y tazones de arroz/cereales.

Rinde 6 a 8 porciones

2 libras (910 g) de muslos de pollo, deshuesados y sin piel
1 cucharaditas de chile ancho en polvo
1 cucharadita de comino en polvo
1 cucharadita de sal kosher
1 cebolla, en cuartos
2 dientes de ajo machacados
1 jalapeño, en cuartos
1 pequeño manojo de cilantro fresco
½ lima/limón verde

1. Sazonar el pollo con el chile en polvo, el comino y la sal. Colocarlo en un tazón no reactivo, junto con la cebolla cortada en cuartos, los dientes de ajo machacados, el jalapeño y el cilantro; revolver. Cubrir y refrigerar por aprox. 4 a 6 horas (hasta un máximo de una noche).

2. Colocar la placa parrilla/plancha en la bandeja de hornear, el lado “parrilla” apuntando hacia arriba. Meter al horno, en la posición inferior. Elegir la función “GRILL”, fijar la temperatura en 450 °F (230 °C) y dejar que el horno se precaliente por un mínimo de 10 minutos.

3. Después del precalentamiento, colocar con cuidado los mulsos de pollo en la parrilla, en una sola capa. Hornear por aprox. 10 minutos por lado.

4. Retirar del horno y cortar en tiras delgadas. Rociar con jugo de lima/limón verde.

Información nutricional por porción (basado en 8 porciones):
Calorías 145 (29 % de grasa) • Carbohidratos 2 g • Proteínas 23 g • Grasa 5 g • Grasa saturada 1 g • Colesterol 94 mg • Sodio 372 mg • Calcio 22 mg • Fibra 1 g

Pollo asado con espárragos

La versatilidad de la parrilla permite preparar cenas fáciles entre semana.

Rinde 2 a 4 porciones

2 pechugas de pollo deshuesadas y sin piel, aprox. 1½ lb (680 g) en total
½ taza (120 ml) + 1 cucharadita de aceite de oliva virgen extra
¼ taza (60 ml) de jugo de limón fresco
1 cucharadita de sal kosher un poco más para sazonar
½ cucharadita de páprika
3 ramitas de tomillo fresco
1 libra (455 g) de espárragos, sin las extremidades duras
6 cebolletas (“green onions”) limpias

1. Colocar el pollo en un tazón no reactivo. En otro tazón, colocar ½ taza (120 ml) de aceite de oliva, el jugo de limón, la sal, la páprika y el tomillo; revolver. Verter la mezcla por encima pollo y refrigerar por 1 hora.
2. Cuando esté listo/a para cocinar, colocar la placa parrilla/plancha en la bandeja de hornear, el lado “parrilla” apuntando hacia arriba. Meter al horno, en la posición inferior. Elegir la función “GRILL”, fijar la temperatura en 450 °F (230 °C) y dejar que el horno se precaliente por un mínimo de 10 minutos.
3. Después del precalentamiento, colocar el pollo con cuidado en la parrilla y hornear por 10 minutos. Después de este tiempo, voltear el pollo y hornearlo por 5 minutos adicionales, hasta que la temperatura interna alcance 165 °F (74 °C).
4. Mientras el pollo se está horneando, colocar los espárragos, las cebolletas, la sal y el aceite de oliva restante en un tazón; revolver.
5. Cuando el pollo esté listo, retirarlo del horno y dejar que descanse. Colocar los vegetales en la parrilla y hornear por aprox. 8 a 10 minutos, hasta que estén bien dorados y cocinados.
6. Cortar el pollo en tiras y servirlo al lado de los vegetales.

Información nutricional por porción (basada en 4 porciones):

Calorías 363 (46 % de grasa) • Carbohidratos 11 g • Proteínas 39 g • Grasa 19 g • Grasa saturada 3 g • Colesterol 109 mg • Sodio 873 mg • Calcio 61 mg • Fibra 3 g

Mero mediterráneo con papas Cambray

El pescado y las papas combinan bien con los sabores salados de las alcachofas y las aceitunas. Puede sustituir el mero con cualquier pescado sustancioso, tales como el bacalao o el salmón.

Rinde 4 porciones

Spray vegetal
12 onzas (680 g) de papas Cambray (papas pequeñas)
1 cucharada + 1 cucharadita de aceite de oliva
1 cucharadita de sal kosher un poco más para sazonar,
2 dientes de ajo machacados
1½ libras de mero, cortado en 4 porciones
1 tarro de 9 a 10 oz (255 a 285 g) de corazones de alcachofa, cortados en cuartos
½ taza (100 g) de aceitunas verdes deshuesadas, picadas grueso
1 cucharadita de ralladura de limón
¼ taza (15 g) de perejil fresco picado
Pedazos de limón

1. Colocar la cesta para freír en la bandeja para hornear y engrasar con spray vegetal; reservar.
2. Colocar las papas, 1 cucharada del aceite de oliva, ½ cucharadita de sal y 1 diente de ajo machacado en un tazón; revolver. Colocar la mezcla en la mitad la cesta preparada y meter al horno, en la posición superior. Hornear en 350 °F (175 °C), usando la función “AIRFRY”, por 15 minutos.
3. Mientras las papas se estén horneando, sazonar el mero con una pizca de sal; reservar. Colocar los corazones de alcachofa, las aceitunas, la ralladura de limón, ½ cucharadita de sal, la cucharadita restante de aceite y el ajo machacado restante en un tazón; revolver.
4. Después de 15 minutos, retirar la cesta para freír del horno y añadir el pescado en el lado opuesto a las papas. Cubrir con la mezcla de alcachofa y devolver al horno. Ajustar la temperatura en 400 °F (200 °C) y hornear por 10 minutos adicionales hasta que el pescado esté bien cocinado.

5. Al final de la cocción, dividir las papas y el pescado entre cuatro platos. Rociar con perejil picado y servir con pedazos de limón.

Información nutricional por porción (basada en 4 porciones):

Calorías 295 (25 % de grasa) • Carbohidratos 17 g • Proteínas 2 g • Grasa 4 g • Grasa saturada 1 g • Colesterol 0 mg • Sodio 231 mg • Calcio 32 mg • Fibra 1 g

Tacos de pescado

Estos tacos de pescado le recordarán a Baja California y a la playa. ¡Y puede comérselos sin sentirse culpable!

Rinde 6 tacos

Spray vegetal
12 onzas (340 g) de bacalao, en tiras de ½ in. (1.5 cm)
1 cucharadita de sal kosher
½ lima/limón verde
½ taza (60 g) de harina común
1 huevo, ligeramente batido
1 taza (100 g) de pan rallado japonés “panko”
Aceite vegetal, para rociar o cepillar
6 tortillas de maíz
Col rallada
Cilantro fresco, picado grueso
Aguacate
Pedazos de lima/limón verde
Crema fresca o crema agria

1. Colocar la cesta para freír en la bandeja para hornear y engrasar con spray vegetal; reservar.
2. Sazonar el pescado con ½ cucharadita de sal y rociar con un poco de jugo de lima/limón verde.
3. Preparar 3 recipientes para rebozar: uno con harina, otro con huevo y el tercero con pan rallado y la sal restante. Cubrir cada pedazo de pescado con harina, sacudiendo el exceso. Luego, mojarlo en el huevo, y finalmente, rebozarlo con pan rallado.
4. Rociar o cepillar ambos lados del pescado con una buena cantidad de aceite de oliva y colocarlo en la cesta para freír. Meter al horno. Hornear en 400 °F (200 °C), usando la función “AIRFRY”, por aprox. 9 minutos. Después de este tiempo, voltear los pedazos de pescado y hornear por 3 a 5 minutos adicionales, hasta que estén uniformemente crujientes.
5. Reservar el pescado cocinado y calentar las tortillas por 2 a 3 minutos en 300 °F (150 °C), hasta que estén suaves y flexibles. Servir los tacos, usando 2 pedazos de pescado por taco. Aderezar con col rallada, cilantro, aguacate, lima fresca y crema fresca o crema agria.

Información nutricional por taco:

Calorías 149 (22 % de grasa) • Carbohidratos 21 g • Proteínas 13 g • Grasa 1 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 24 mg • Sodio 447 mg • Calcio 55 mg • Fibra 2 g

Filetes de coliflor

La plancha caliente proporciona un calentamiento uniforme, dorando los filetes de coliflor hasta dejarlos crujientes en solo 20 minutos. Los filetes de coliflor a la plancha combinan maravillosamente con la salsa verde (receta en la página 23).

Rinde 4 porciones

1 coliflor de aprox. 1¾ lb (795 g)
1 cucharada de aceite de oliva
½ cucharadita de sal kosher

1. Colocar la placa parrilla/plancha en la bandeja para hornear forrada con papel de aluminio, el lado “plancha” apuntando hacia arriba. Meter al horno, en la posición inferior. Elegir la función “GRILL”, fijar la temperatura en 450 °F (230 °C) y dejar que el horno se precaliente por un mínimo de 10 minutos.
2. Cortar la coliflor en tajadas de aprox. ¾ a 1 in. (2 a 2.5 cm) de grueso Cepillar por ambos lados con una buena cantidad de aceite de oliva y rociar uniformemente con sal.
3. Después del precalentamiento, colocar con cuidado las tajadas de coliflor en la plancha. Hornear por 10 minutos por lado.

4. Servir solo o con la salsa deseada.

Información nutricional por porción (basada en 4 porciones):

Calorías 80 (40 % de grasa) • Carbohidratos 10 g • Proteínas 4 g • Grasa 4 g • Grasa saturada 1 g • Colesterol 0 mg • Sodio 355 mg • Calcio 44 mg • Fibra 4 g

Falafels

¡Freír este plato medio-oriental con aire hace que sea más ligero, sin comprometer su crujiente ni su sabor! Recuerda que esta receta requiere que los garbanzos estén en remojo toda la noche.

Rinde 12 falafels

1 diente de ajo
1 chalote pequeño, partido a la mitad
½ taza (60 g) de garbanzos secos, remojados por una noche, enjuagados y escurridos
¾ cucharadita de sal kosher
⅛ cucharadita de pimienta negra recién molida
¾ cucharadita de comino en polvo
¼ cucharadita de semillas de cilantro en polvo
1/8 cucharadita de chile en polvo
1/3 taza llena (30 g) de hojas de perejil italiano fresco
1 cucharada de harina común
¼ cucharadita de bicarbonato de sodio
1 cucharada de agua
Spray vegetal
Aceite de oliva para cepillar o rociar
Pan pita, tomates y pepinos picados y Tahini para servir

1. Instalar la cuchilla picadora en el bol de una procesadora de alimentos. Agregar el ajo y el chalote y pulsar aprox. 8 veces para picar. Agregar los garbanzos, la sal, las especias y la harina. Pulsar 6 a 8 veces para moler grueso. Raspar el bol y seguir procesando hasta obtener una mezcla homogénea. Retirar y reservar 1/3 de taza (aprox. 80 g) de la mezcla.
2. Disolver el bicarbonato en el agua. Encender la máquina; verter el líquido en la boca de alimentación y procesar para incorporar. Retirar y mezclar con la mezcla reservada.
3. Usando una cuchara, formar 12 croquetas de una cucharada. Colocar las bolas en una bandeja o placa forrada con papel sulfurizado. Cubrir y refrigerar por 30 minutos para que se solidifiquen.
4. Colocar la cesta para freír en la bandeja para hornear y engrasar con spray vegetal;
5. Una vez fríos y firmes, colocar los falafels en la cesta preparada. Rociar o cepillar con una buena cantidad de aceite.
6. Meter al horno, en la posición superior. Hornear en 350 °F (175 °C), usando la función “AIRFRY”, por 10 minutos, hasta que estén uniformemente dorados.
7. Servir los falafels con pan pita y tomates/pepinos picados. Rociar con Tahini.

Información nutricional por falafel:

Calorías 45 (33 % de grasa) • Carbohidratos 6 g • Proteínas 2 g • Grasa 4 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 178 mg • Calcio 13 mg • Fibra 2 g

Pizza Margarita fresca

El cielo es el límite cuando se trata de hacer pizza en su horno tostador/freidor. Elegimos mantener esta pizza simple, con tomates y albahaca fresca. Clásica y deliciosa.

Rinde 1 pizza (aprox. 8 porciones)

Spray vegetal
1 cucharada (15 ml) de aceite de oliva virgen extra
12 onzas (340 g) de masa de pizza, a temperatura ambiente
10 onzas (285 g) de tomates de pera, partidas a la mitad
1 diente de ajo pequeño, machacado
¼ cucharadita de sal kosher
3 onzas (85 g) de queso Mozzarella, rallado
1 cucharada de queso Parmesano rallado
2 a 3 hojas de albahaca fresca, en tiras

1. Rociar la bandeja para hornear con spray vegetal y cepillar con una capa de aceite de oliva. Estirar o extender la masa de pizza en una superficie aceitada hasta que tenga el tamaño de la bandeja. Cepillar la superficie de la masa con 1 cucharadita de aceite de oliva y meter al horno, en la bandeja. Hornear en 450 °F (230 °C), usando la función "BAKE" por 8 a 10 minutos, hasta que la parte superior esté bien dorada.
2. Mientras la masa se está horneando, colocar los tomates de pera, el aceite de restante, el diente de ajo machacado y la sal y un tazón; revolver para combinar.
3. Retirar la masa de pizza del horno y cubrir con queso y tomates de pera, dejando una orilla uniforme todo alrededor de la pizza.
4. Devolver al horno y hornear por 5 a 7 minutos adicionales, hasta que el queso esté dorado y burbujeante.
5. Rociar con tiras de albahaca fresca y servir inmediatamente.

Información nutricional por porción:

Calorías 174 (30 % de grasa) • Carbohidratos 24 g • Proteínas 6 g • Grasa 6 g • Grasa saturada 2 g • Colesterol 9 mg • Sodio 412 mg • Calcio 66 mg • Fibra 1 g

Tuna crujiente con ajonjolí

Este atún queda muy bien sobre ensalada verde fresca mezclada con 29 Habichuelas salteadas al estilo asiático (página 29).

Rinde 2 a 3 porciones

Spray vegetal
¼ taza (25 g) de pan rallado japonés "panko"
1 cucharada + 1 cucharadita de aceite de oliva
1 libra (455 g) de atún de grado sushi de 1¼ in. (3 cm) de grueso
½ cucharadita de sal kosher
1 cucharadita de semillas de sésamo/ajonjolí
Salsa de soya y aceite de sésamo/ajonjolí negro para rociar

1. Forrar la bandeja para hornear con papel de aluminio y rociar con spray vegetal.
2. Revolver el pan rallado con 1 cucharada de aceite y esparcir uniformemente en el fondo de la bandeja para hornear.
3. Meter al horno, en la posición superior. Hornear en 350 °F (175 °C), usando la función "AIRFRY", por aprox. 5 minutos. Retirar el horno y mezclar; reservar.
4. Tirar el papel de aluminio y colocar la placa parrilla/plancha en la bandeja de hornear, el lado "plancha" apuntando hacia arriba. Meter al horno, en la posición inferior. Elegir la función "GRILL", fijar la temperatura en 450 °F (230 °C) y dejar que el horno se precaliente por un mínimo de 10 minutos.
5. Mientras el horno se está precalentando, sazonar uniformemente ambos lados del atún con sal y cubrir ligeramente con semillas de sésamo/ajonjolí.
6. Después del precalentamiento, colocar con cuidado el atún en la plancha. Hornear por aprox. 3 minutos por lado, hasta que esté poco hecho.
7. Retirar del horno y cortar a través de la veta/fibra en tiras de ¼ in. (5 mm) Rociar con salsa de soya o sésamo/ajonjolí si desea, y espolvorear con una buena cantidad del pan rallado asado reservado.

Información nutricional por porción (basada en 3 porciones):

Calorías 180 (50 % de grasa) • Carbohidratos 4 g • Proteínas 18 g • Grasa 10 g • Grasa saturada 2 g • Colesterol 29 mg • Sodio 43 mg • Calcio 6 mg • Fibra 0 g

Salchicha y pimientos

Una comida fácil en cualquier noche de la semana.

Rinde aprox. 4 porciones

1 libra (455 g) de salchichas italianas frescas
1 cebolla roja, en segmentos delgados (dejar la raíz intacta)
1 pimiento dulce rojo grande, partido a la mitad y cortado a lo largo en tiras delgadas

1 cucharadita de aceite de oliva
¼ cucharadita de sal kosher
1 pizca de páprika ahumada
1 pizca de pimienta negra recién molida

1. Colocar la placa parrilla/plancha en la bandeja de hornear, el lado "plancha" apuntando hacia arriba. Meter al horno, en la posición inferior. Elegir la función "GRILL", fijar la temperatura en 450 °F (230 °C) y dejar que el horno se precaliente por un mínimo de 10 minutos.
2. Después del precalentamiento, colocar con cuidado las salchichas en la plancha. Cocinar por aprox. 10 minutos por lado, hasta que estén completamente cocinadas. Retirar y reservar.
3. Mientras las salchichas se están cocinando, revolver la cebolla, el pimiento rojo, el aceite de oliva, la sal, la páprika ahumada y la pimienta.
4. Cuando las salchichas estén cocinadas, colocar la mezcla de cebolla/pimienta en la plancha. Cocinar por aprox. 7 a 10 minutos, hasta que estén suaves y ligeramente dorados. Revolver una vez durante la cocción para conseguir resultados uniformes.
5. Cortar las salchichas en rodajas, revolver con los vegetales asados y servir.

Información nutricional por porción:

Calorías 168 (49 % de grasa) • Carbohidratos 4 g • Proteínas 13 g • Grasa 9 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 45 mg • Sodio 629 mg • Calcio 26 mg • Fibra 2 g

Acompañamientos

Ensalada de sandía asada

Los sabores dulces y salados se combinan bien en esta refrescante ensalada de verano.

Rinde 4 porciones

2 chalotes pequeños a medianos de aprox. 1½ oz (40 g), finamente rebanados
1 cucharada + ½ cucharadita de aceite de oliva
1 pizca de sal kosher
2 libras (910 g) de sandía, en tajadas de 1 in. (2.5 cm), con la piel
6 a 8 hojas grandes de menta fresca, rebanadas
2 tazas (120 g) de rúcula/rúgula/arúgula tierna
1 onza (30 g) de queso Feta, desmenuzado
1 cucharadita de vinagre balsámico

1. Colocar la placa parrilla/plancha en la bandeja de hornear, el lado "parrilla" apuntando hacia arriba. Meter al horno, en la posición inferior. Elegir la función "GRILL", fijar la temperatura en 450 °F (230 °C) y dejar que el horno se precaliente por un mínimo de 10 minutos.
2. Mientras la parrilla se está precalentando, revolver los chalotes con ½ cucharadita de aceite de oliva y 1 pizca de sal. Cepillar ambos lados de las tajadas de sandía con 1 cucharada de aceite de oliva.
3. Después del precalentamiento, colocar con cuidado los chalotes en la parrilla y cocinar por aprox. 3 a 4 minutos, hasta que estén dorados. Retirar y reservar.
4. Colocar la sandía en la parrilla y asar por aprox. 4 a 5 minutos por lado. El interior de la sandía debe quedarse frío y crujiente. Retirar del horno y cortar en cubos de 1½ in. (4 cm) y revolver con las hojas de menta.
5. Colocar rúcula/rúgula/arúgula tierna en un plato. Agregar los cubos de sandía y los chalotes asados. Cubrir uniformemente con queso Feta desmenuzado. Rociar con el vinagre y las 2 cucharaditas de aceite de oliva restantes. Servir inmediatamente.

Información nutricional por porción (basada en 4 porciones):

Calorías 128 (39 % de grasa) • Carbohidratos 18 g • Proteínas 3 g • Grasa 6 g • Grasa saturada 2 g • Colesterol 6 mg • Sodio 85 mg • Calcio 69 mg • Fibra 1 g

Papas "Hasselback" al horno

No estamos seguros de qué es mejor, si la impresionante presentación o el máximo crujido que brinda este divertido acompañamiento.

Rinde 4 porciones

Spray vegetal
4 papas "Russet" grandes de aprox. 6 a 8 oz (170 a 225 g)

2 cucharaditas de aceite de oliva
¾ cucharadita de sal kosher
2 cucharadas (30 g) de mantequilla sin sal, derretida
1 diente de ajo pequeño, finamente picado

1. Colocar la cesta para freír en la bandeja para hornear y engrasar con spray vegetal. reservar.
2. Con cuidado, cortar las papas (colocadas horizontalmente) en rodajas uniformes de 1/8 in. (3 mm), dejando el cuarto inferior de las papas sin cortar. Rociar uniformemente aceite de oliva y sal en las partes cortadas de las papas.
3. Colocar las papas en la cesta preparada y meter al horno en la posición superior. Hornear en 375 °F (190 °C), usando la función "AIRFRY", por aprox. 40 minutos, hasta que las rodajas empiecen a abrirse.
4. Mientras las papas se están cocinando, combinar la mantequilla derretida y el ajo picado. Cuando las papas estén cocinadas, retirarlas del horno y cepillar las partes abiertas uniformemente con la mezcla de mantequilla/ajo.
5. Devolver al horno y ajustar la temperatura a 400 °F (200 °C). Hornear por 20 a 30 minutos adicionales, hasta que las papas estén súper doradas y crujientes.
6. Servir inmediatamente.

Información nutricional por porción (basada en 4 porciones):

Calorías 239 (29 % de grasa) • Carbohidratos 39 g • Proteínas 5 g • Grasa 8 • Grasa saturada 4 g • Colesterol 15 mg • Sodio 453 mg • Calcio 29 mg • Fibra 3 g

Batatas fritas

Una alternativa sabrosa y más nutritiva a las papas fritas tradicionales.

Rinde 2 a 3 porciones

Spray vegetal
1 libra (455 g) de camote/batatas, en tiras de 4 x ¼ in. (10 x 0.5 cm)
Aceite de oliva, para rociar/ cepillar
½ cucharadita de sal kosher

1. Colocar la cesta para freír en la bandeja para hornear y engrasar con spray vegetal.
2. Colocar las batatas cortadas en la cesta preparada. Rociar o cepillar con una buena cantidad de aceite. Sazonar con sal y revolver. Extender en una sola capa.
3. Meter al horno, en la posición superior. Hornear en 400 °F (200 °C), usando la función "AIRFRY", por 15 minutos hasta que estén bien doradas.
4. Servir inmediatamente. Estas combinan muy bien con la mayonesa de chipotle (receta en la página 11).

Información nutricional por porción: (basado en 3 porciones):

Calorías 149 (11 % de grasa) • Carbohidratos 31 g • Proteínas 3 g • Grasa 2 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 434 mg • Calcio 57 mg • Fibra 5 g

Aros de cebolla en "tempura" de cerveza

¡El exterior súper crujiente de estos aros de cebolla contrasta muy bien con el interior que se deshace en la boca, dejándole con ganas de más!

Rinde 4 porciones

Spray vegetal
1 cebolla mediana a grande de aprox. 10 a 13 oz (285 a 370 g)
½ taza + 2 cucharadas (70 g) de harina de arroz blanco
½ taza + 2 cucharadas (70 g) de almidón/fécula de tapioca (o almidón de maíz)
½ cucharadita de sal kosher
4 onzas (120 ml) de cerveza o agua con gas
Aceite de oliva, para cepillar o rociar

1. Colocar la cesta para freír en la bandeja forrada con papel de aluminio y rociar con una buena cantidad de spray vegetal.
2. Cortar la cebolla a lo ancho, en rodajas de ¼ in. (5 mm).
3. Colocar la harina de arroz, el almidón de tapioca y la sal en un tazón; revolver. Agregar la cerveza o el agua con gas y batir con un batidor hasta conseguir una mezcla suave. Sumergir las rodajas de cebolla en la mezcla y colocarlas uniformemente en la cesta preparada. Meter al congelador por aprox. 30 minutos para que la mezcla se solidifique.

4. Una vez solidificada la mezcla, cepillar o rociar ambos lados de los aros de cebolla con una buena cantidad de aceite de oliva. Retirar y tirar el papel de aluminio. Esparcir uniformemente los aros de cebolla en el fondo de la cesta y meter al horno, en la posición superior. Hornear en 400 °F (200 °C), usando la función “AIRFRY”, por 20 a 25 minutos hasta que estén uniformemente dorados y crujientes.
5. Servir inmediatamente.

Información nutricional por porción (basada en 4 porciones):

Calorías 200 (17 % de grasa) • Carbohidratos 38 g • Proteínas 2 g • Grasa 4 g • Grasa saturada 1 g • Colesterol 0 mg • Sodio 271 mg • Calcio 22 mg • Fibra 2 g

Habichuelas salteadas al estilo asiático

¡Simple y sabroso, este acompañamiento se convertirá fácilmente sus vegetales favoritos entre semana!

Rinde 2 a 3 porciones

Spray vegetal
12 onzas (340 g) de habichuelas/judías verdes, limpias
1 cucharadita de aceite vegetal
¼ cucharadita + una pizca de sal kosher
1 diente de ajo, machacado
1 cucharadita de salsa de soya
½ taza (120 ml) de vinagre de arroz
½ cucharadita de azúcar granulada
Hojuelas de chile rojo trituradas (opcional, si le gusta lo picante)

1. Colocar la cesta para freír en la bandeja para hornear y engrasar con spray vegetal. reservar.
2. Colocar las habichuelas, el aceite de oliva, ¼ de cucharadita de la sal y el ajo machacado en un tazón; revolver. Esparcir uniformemente en la cesta preparada. Meter al horno, en la posición superior. Hornear en 400 °F (200 °C), usando la función “AIRFRY”, por 10 minutos.
3. Mientras las habichuelas se están cocinando, combinar la salsa de soya, el vinagre de arroz y la sal y en tazón. Después de 10 minutos, retirar las habichuelas del horno y revolverla en la mezcla de soya. Volver a esparcirlas en la cesta y hornear por unos 5 minutos adicionales.
4. Si desea, agregar una pizca de sal y de hojuelas de chile rojo trituradas, y revolver. Servir inmediatamente.

Información nutricional por porción (basado en 3 porciones):

Calorías 54 (26 % de grasa) • Carbohidratos 9 g • Proteínas 2 g • Grasa 2 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 259 mg • Calcio 44 mg • Fibra 3 g

Dulces

Rollos de canela

Es bueno que estos rollos de canela se horneen en solo 25 minutos porque su delicioso aroma tendrá a los probadores de sabor haciendo cola.

Rinde 8 rollos

Masa:
2¼ cucharaditas de levadura seca activa
5 cucharadas (60 g) de azúcar granulada
¼ taza + 2 cucharadas (95 ml) de agua tibia
2 huevos grandes, a temperatura ambiente
¼ taza (60 ml) de crema agria, a temperatura ambiente
3 tazas (375 g) de harina común
½ cucharadita de sal kosher
¼ taza (55 g) de mantequilla sin sal a temperatura ambiente, en cubos
3 cucharadas (85 g) de mantequilla sin sal, derretida
Spray vegetal

Relleno:
⅓ taza llena (65 g) de azúcar morena
3 cucharadas (35 g) de azúcar granulada
2 cucharaditas de canela en polvo

Glaseado:
1 taza (120 g) de azúcar glasé, tamizado
4 cucharadas (55 g) de mantequilla sin sal
1 cucharada de extracto natural de vainilla

1. Disolver la levadura el azúcar en el agua tibia, en una taza medidora para líquidos de 2 tazas (475 ml). Dejar reposar hasta que la mezcla se ponga espumosa.
2. Cuando la mezcla esté espumosa, agregar los huevos y la crema agria; batir bien para revolver.
3. Colocar la harina, la sal y el azúcar en el bol de una procesadora de alimentos equipada con cuchilla amasadora o cuchilla picadora de metal. Cerrar la tapa y procesar por 5 segundos para tamizar los ingredientes.
4. Sin apagar el aparato, agregar lentamente la mezcla de levadura por la boca de alimentación y procesar hasta obtener una mezcla homogénea. Luego, añadir poco a poco la mantequilla, de manera que cada pedazo se incorpore antes de añadir el siguiente.
5. Procesar por aprox. 30 segundos, hasta obtener una masa suave. La masa debería estar suave y elástica. Retirar la masa de la procesadora, colocarla en un tazón y cubrir con papel film/plástico. Dejar reposar por aprox. 15 a 20 minutos.
6. Mientras la masa está en reposo: Mezclar el azúcar moreno, el azúcar granulado y la canela.
7. Colocar la masa reposada sobre una superficie ligeramente enharinada y aplastar para desinflar.
8. Engrasar ligeramente un molde redondo de 9 in (23 cm) con spray vegetal.
9. Estirar la masa para formar un rectángulo 14 in. (35.5 cm) de largo por ½ in. (1.5 cm) de grueso. Cepillar con la mantequilla derretida, dejando un borde de 1 in (2.5 cm) en todos los lados excepto un lado largo.
10. Rociar uniformemente con la mezcla de azúcar/canela. Enrollar la masa a lo largo hacia el borde sin mantequilla. Pellizcar suavemente el lado largo para sellar.
11. Cortar en 8 rodajas uniformes con un cuchillo dentado. Disponer en el molde preparado. Cubrir con papel film/plástico y dejar leudar por 35 a 40 minutos.
12. Cuando esté lista, precalentar el horno a 325 °F (160 °C), usando la función “BAKE”, por un mínimo de 5 minutos.
13. Hornear por aprox. 20 a 25 minutos, hasta que los rollos estén inflados y dorados, y que la corteza suene hueca al golpear la parte inferior.
14. Mientras los rollos se están horneando, preparar el glaseado, combinando el azúcar glasé, la mantequilla y la vainilla, usando una procesadora de alimentos o una batidora de mano. El glaseado debe estar completamente suave.
15. Dejar que los rollos se enfríen por aprox. 15 minutos antes de glasearlos.

Información nutricional por pancito:

Calorías 349 (45 % de grasa) • Carbohidratos 43 g • Proteínas 5 g • Grasa 18 g • Grasa saturada 11 g • Colesterol 77 mg • Sodio 156 mg • Calcio 22 mg • Fibra 1 g

Muesli/Granola crujiente

Una alternativa fácil y saludable a los cereales comerciales que acompañará deliciosamente su yogur de fruta favorito.

Rinde aprox. 4 tazas

1½ tazas (120 g) de copos de avena (no usar avena instantánea)
¾ taza (100 g) de nueces crudas (pacanas o pistachos son perfectos para esta receta)
½ taza (40 g) de coco rallado o copos de coco sin azúcar
¼ taza (50 g) de semillas de girasol
¼ taza (50 g) de semillas de calabaza (pepitas)
¼ taza (60 ml) de aceite de coco, derretido
¼ taza (60 ml) de jarabe de arce/maple puro
½ cucharadita de sal kosher
¼ cucharadita de canela en polvo
1 pizca de nuez moscada
½ taza (75 g) de frutas secas (picadas si son más grandes que frutas del bosque)

1. Forrar la bandeja para hornear con papel sulfurizado; reservar.
2. Colocar todos los ingredientes, excepto las frutas secas, en un tazón grande; revolver. Esparcir uniformemente en el fondo de la bandeja. Meter al horno, en la posición superior. Hornear en 325 °F (160 °C), usando la función “AIRFRY” por 25 a 30 minutos, revolviendo a la mitad del tiempo, hasta que los ingredientes estén tostados al punto.

3. Agregar las frutas secas y revolver para mezclar. Dejar enfriar completamente, en la bandeja. Luego, colocar en un recipiente hermético y conservar por hasta 3 semanas.

Información nutricional por porción de ½ taza:

Calorías 290 (54 % de grasa) • Carbohidratos 29 g • Proteínas 6 g • Grasa 18 g Grasa saturada 5 g • Colesterol 0 mg • Sodio 138 mg • Calcio 19 mg • Fibra 4 g

Manzanas al horno con canela

Ya sea como tentempié o postre libre de culpa, estas manzanas son deliciosas en cualquier momento.

Rinde 4 porciones

Spray vegetal
2 manzanas medianas
½ cucharadita de canela en polvo

1. Colocar la cesta para freír en la bandeja para hornear y engrasar con spray vegetal; reservar.
2. Pelar las manzanas. Cortar cada manzana en 16 pedazos delgados. Revolver con la canela para cubrir.
2. Disponerlas en la cesta preparada y meter al horno en la posición superior. Hornear en 350 °F (175 °C), usando la función “AIRFRY”, por 15 minutos, hasta que las manzanas estén ligeramente tiernas y fragantes.

Información nutricional por porción (basada en 4 porciones):

Calorías 48 (3 % de grasa) • Carbohidratos 13 g • Proteínas 0 g • Grasa 0 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 1 mg • Calcio 8 mg • Fibra 2 g

Churros

Freír con aire da a estos dulces fritos tradicionales un crujido ligero.

Rinde aprox. 12 churros (6 porciones)

Spray vegetal
⅔ taza (160 ml) de agua
5 cucharadas (70 g) de mantequilla sin sal fría
½ cucharadita de extracto de vainilla
¼ taza + 1 cucharada (65 g) de azúcar granulada
1 pizca de sal kosher
½ taza (60 g) de harina común
1 huevo grande, a temperatura ambiente
Azúcar glasé para espolvorear, opcional
1 cucharada de canela en polvo
Spray vegetal

1. Colocar la cesta para freír en la bandeja para hornear y engrasar con spray vegetal. reservar.
2. Colocar el agua, 3 cucharadas (45 g) de la mantequilla, la vainilla, 1 cucharadas (12.5 g) de azúcar granulada y la sal en una cacerola mediana. Calentar a fuego medio-alto hasta que la mantequilla y el azúcar se hayan derretido y que el agua empiece a hervir. Retirar del fuego y agregar la harina; revolver con una cuchara de madera hasta que la harina esté completamente incorporada. La mezcla debería tener la consistencia de una pasta. Dejar enfriar por 5 minutos.
3. Cuando la mezcla esté fría, agregar el huevo y batir a velocidad baja con una batidora de mano por 2 a 3 minutos, hasta que la mezcla quede unida y homogénea. Cuando esté suave, colocar la masa en una manga pastelera equipada con un embudo grande en forma de estrella (también puede usar una bolsa hermética grande y cortar una esquina).
4. Formar churros de 4 a 5 in. (10 a 13 cm) de largo, directamente en la cesta para freír con aire. Usar un cuchillo para cortar la masa al nivel del embudo. Deberían caber aprox. 12 churros en la cesta para freír con aire, en una sola capa, pero también puede hacer esto en 2 veces. Rociar los churros con azúcar glasé; esto le dará un exterior dorado y crujiente.
5. Meter al horno, en la posición superior. Hornear en 400 °F (200 °C), usando la función “AIRFRY”, por 8 minutos. Los churros están listos cuando están dorados.
6. Mientras los churros se están horneando, derretir las 2 cucharadas de mantequilla restantes; reservar. Combinar ¼ de taza (50 g) de azúcar y la canela en un plato poco hondo; reservar.
7. Después de sacarlos del horno, cepillar los churros con mantequilla derretida y cubrir con el azúcar con canela.
8. Servir inmediatamente.

Información nutricional por porción (2 churros):
Calorías 168 (55 % de grasa) • Carbohidratos 17 g • Proteínas 2 g • Grasa 10 g • Grasa saturada 6 g • Colesterol 56 mg • Sodio 35 mg • Calcio 59 mg • Fibra 1 g

"Brownies" semiamargos de chocolate y café expreso

¡Estos brownies que se derriten en la boca son perfectos para cuando se necesita una dosis de chocolate!

Rinde 16 "brownies"

Spray vegetal
¾ taza (180 g) de mantequilla sin sal, en pedacitos
4 onzas (115 g) de chocolate amargo, picado
4 onzas (115 g) de chocolate semiamargo, picado
2 cucharadas (10 g) de cacao en polvo
2 cucharaditas de café expreso en polvo
3 huevos grandes
1½ tazas (300 g) de azúcar granulada
2 cucharaditas de extracto natural de vainilla
½ taza (60 g) de harina común
¾ cucharadita de sal

1. Engrasar ligeramente un molde de 9 x 9 in. (23 x 23 cm) con spray vegetal. Forrar con papel sulfurizado; reservar.
2. Derretir la mantequilla y los chocolates picados a baño María. Cuando el chocolate esté casi derretido, agregar el cacao y el café expreso en polvo. Llevar a temperatura ambiente; reservar.
3. Colocar los huevos en un tazón grande. Batir ligeramente, usando un batidor o una batidora de mano, y luego agregar poco a poco el azúcar. Batir por aprox. 1 a 2 minutos, hasta obtener una mezcla suave y espesa. Agregar la vainilla y seguir batiendo, hasta obtener una mezcla homogénea.
4. Revolver la harina y la sal con el chocolate derretido. Incorporar la mezcla de chocolate a la mezcla de huevo, y revolver hasta obtener una mezcla homogénea.
5. Verter la mezcla en el molde preparado. Hornear en 325 °F (160 °C), usando la función "BAKE", por 5 minutos.
6. Hornear por 20 a 25 minutos, hasta que las orillas estén ligeramente secas.
7. Dejar enfriar completamente antes de cortar y servir.

Información nutricional por "brownie":
Calorías 249 (54 % de grasa) • Carbohidratos 28 g • Proteínas 3 g • Grasa 0 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 57 mg • Sodio 87 mg • Calcio 12 mg • Fibra 2 g

Wantanes dulces – dos versiones

Le recomendamos vivamente que prepare las dos versiones: ¡son igual de deliciosas!

Rinde 24 wantanes

Relleno de chocolate/mantequilla de maní/banana:
¼ taza (60 ml) de crema líquida para batir ("heavy cream")
4 onzas (115 g) de chocolate semidulce de buena calidad, finamente picado
½ taza (115 g) de mantequilla de maní cremosa
24 rodajas de ½ in. (1.5 cm) de banana (aprox. 2 bananas maduras)

Relleno de fresas/Nutella®:
1 taza (200 g) de rodajas de fresa
2 cucharaditas de azúcar granulada
1 taza (200 g) de Nutella® u otra crema para untar de chocolate con avellanas

Wantanes:
24 hojas cuadradas de wonton/wantán (ravioles chinos)
1 huevo
1 cucharada de agua
Spray vegetal
Aceite vegetal, para rociar o cepillar
Azúcar glasé, para espolvorear

1. Preparación del relleno de chocolate/mantequilla de maní/banana: Calentar la crema líquida a fuego medio-lento hasta que salga vapor. Retirar del fuego, agregar el chocolate y dejar reposar por aprox. 3 minutos. Revolver, usando una espátula o un batidor a prueba de calor, hasta que la mezcla esté suave y brillante. Dejar enfriar ligeramente.
2. Colocar el huevo y 1 cucharada del agua en un bol pequeño. Empezar con 12 hojas de wonton/wantán (cubrir las demás con una toalla húmeda). Trabajando rápidamente, colocar una rodaja de banana en el centro de cada hoja y agregar 1 cucharadita de mantequilla de maní y 1 cucharadita de ganache. “Pintar” (con el dedo) las orillas de cada hoja con la mezcla de huevo. Pellizcar juntos los rincones opuestos de cada hoja para formar un wantán. Repetir con resto de las hojas.
3. Preparación del relleno de fresas/Nutella®: Combinar las rodajas de fresa con 2 cucharaditas de azúcar y dejar macerar por 5 a 10 minutos. Colocar en el centro de cada hoja 2 cucharaditas de Nutella® y cubrir con 2 rodajas de fresa. “Pintar” (con el dedo) las orillas de cada hoja con la mezcla de huevo y pellizcar juntos los rincones opuestos de cada hoja para formar un wantán.
4. Colocar la cesta para freír en la bandeja para hornear y engrasar con spray vegetal;
5. Disponer las wantanes en la cesta preparada. Rociar o cepillar uniformemente con aceite. Meter al horno, en la posición superior. Hornear en 350 °F (175 °C), usando la función “AIRFRY”, por 8 minutos, hasta que estén bien dorados. Retirar de la cesta. Espolvorear con azúcar glasé y servir tibios

Información nutricional por wantán de chocolate/mantequilla de maní/banana:

Calorías 91 (47 % de grasa) • Carbohidratos 11 g • Proteínas 3 g • Grasa 5 g • Grasa saturada 2 g • Colesterol 5 mg • Sodio 51 mg • Calcio 6 mg • Fibra 1 g

Información nutricional por wantán de fresa/Nutella®:

Calorías 51 (34 % de grasa) • Carbohidratos 8 g • Proteínas 1 g • Grasa 2 g • Grasa saturada 1 g • Colesterol 2 mg • Sodio 49 mg • Calcio 106 mg • Fibra 0 g

“S’mores”

¿Quién necesita una fogata? ¡Ahora puede disfrutar de “s'mores” en cualquier momento!

Rinde 4 porciones

Spray vegetal
8 galletas Graham, cortadas en cuadros de 2 galletas
8 cuadros de chocolate con leche de aprox. 2 oz (55 g)
8 malvaviscos de talla estándar

1. Colocar la cesta para freír en la bandeja para hornear y engrasar con spray vegetal; reservar.
2. Colocar los cuadros de galletas Graham en la cesta. Colocar un cuadro de chocolate encima de cada uno, y a continuación, un malvavisco.
3. Meter al horno, en la posición superior. Hornear en 350 °F (175 °C), usando la función “AIRFRY”, por aprox. 5 minutos, hasta que los malvaviscos estén ligeramente tostados (empezar a chequear después de 4 minutos).
4. Con cuidado, sacar del horno y colocar en un plato. Cubrir con los cuadros de galletas restantes y disfrutar.

Información nutricional por porción (basada en 4 porciones):

Calorías 120 (25 % de grasa) • Carbohidratos 22 g • Proteínas 2 g • Grasa 3 g • Grasa saturada 1 g • Colesterol 0 mg • Sodio 79 mg • Calcio 13 mg • Fibra 0 g

GARANTÍA

Garantía limitada de tres años

Esta garantía es para los consumidores que residen en los EE. UU. solamente. Usted es un consumidor si posee un horno tostador/freidor/asador Cuisinart® que fue comprado en una tienda para uso personal, familiar o casero. A menos que la ley aplicable exija lo contrario, esta garantía no es para los minoristas u otros consumidores/compradores comerciales. Cuisinart garantiza este producto contra todo defecto de materiales o fabricación durante 3 años después de la fecha de compra original, siempre que el aparato haya sido usado para uso doméstico y según las instrucciones.

Se recomienda llenar el formulario de registro disponible en **https://cuisinart.registria.com** a fin de facilitar la verificación de la fecha de compra original de este producto. Sin embargo, no es necesario registrar el producto para recibir servicio bajo esta garantía. En ausencia de prueba de la fecha de compra, el período de garantía será calculado a partir de la fecha de fabricación del producto.

RESIDENTES DE CALIFORNIA

La ley del estado de California ofrece dos opciones bajo el período de garantía. Los residentes del estado de California pueden regresar el producto defectuoso (A) a la tienda donde lo compraron o (B) a otra tienda que venda productos Cuisinart® de este tipo. La tienda podrá, a su elección, reparar el producto, referir el consumidor a un centro de servicio independiente, sustituir el producto, o reembolsar al consumidor el precio de compra menos la cantidad directamente atribuible al uso anterior del producto por el consumidor. Si estas dos opciones no satisfacen al consumidor, podrá llevar el aparato a un centro de servicio independiente, siempre que se pueda arreglar o reparar el aparato de manera económica. Cuisinart (no el consumidor) será responsable por los gastos de servicio, reparación, sustitución o reembolso de los productos defectuosos bajo garantía. Los residentes de California también pueden, si así lo desean, mandar el aparato defectuoso directamente a Cuisinart para que sea reparado o sustituido. Para esto, deben llamar a nuestro servicio de atención al cliente al 800-726-0190. Cuisinart será responsable por los gastos de reparación, reemplazo, manejo y envío de los productos defectuosos durante el período de garantía.

GARANTÍA DE REEMPLAZO SIN DIFICULTADES

Su máxima satisfacción es nuestra prioridad, así que si este producto Cuisinart® falla dentro del generoso período de garantía, lo repararemos o, de ser necesario, lo reemplazaremos, sin costo alguno para usted. Para obtener una etiqueta de devolución, contáctenos visitando **www.cuisinart.com/customer-care/product-assistance/product-inquiry**. O llame sin cargo a nuestro servicio de atención al cliente, al 1-800-726-0190, para hablar con un representante.

Este producto satisface las más altas exigencias de fabricación y ha sido diseñado para funcionar con 120 V, usando accesorios y repuestos autorizados solamente. Esta garantía excluye expresamente los defectos o daños causados por accesorios, piezas o reparaciones no autorizados por Cuisinart, así como los defectos o daños causados por el uso de un convertidor de voltaje. Esta garantía no cubre el uso comercial o industrial del producto, y no es válida en caso de daños causados por mal uso, negligencia o accidente. Esta garantía excluye todos los daños incidentales o consecuentes. Algunos Estados no permiten la exclusión o limitación de daños incidentales o consecuentes, de modo que las limitaciones mencionadas pueden no regir para usted. Usted puede tener otros derechos que varían de un Estado a otro.

Importante: Si debe llevar el producto defectuoso a un centro de servicio no autorizado, por favor informe al personal del centro de servicio que deben llamar al Centro de Servicio al Cliente de Cuisinart, al 1-800-726-0190, a fin de diagnosticar el problema correctamente, usar las piezas correctas para repararlo y comprobar que el producto aún está bajo garantía.

©2022 Cuisinart
Glendale, AZ 85307
Impreso en China

21CE077169

IB-17138-ESP-B