

Recetario base en airfryer — PRO

Patatas · Alitas · Salmón · Verduras

Este recetario resume tiempos, temperaturas y cargas base para patatas, alitas, salmón y verduras en freidora de aire.

Incluye ajustes por tamaño, solución de problemas, seguridad alimentaria y un planificador semanal imprimible.

Índice

Lo que encontrarás

- Guía rápida: tiempos y cargas
- Patatas crujientes — base universal
- Alitas de pollo — piel crujiente
- Salmón al punto — interior jugoso
- Verduras asadas — sabor concentrado
- Ajustes por tamaño de freidora
- Solución de problemas
- Seguridad y temperaturas internas
- Planificador semanal (anota tus menús)

Mise en place (antes de empezar)

- Precalentado: solo si tu modelo lo pide (2-3 min).
- Aceite: spray recargable; 1-2 pulsaciones por ración.
- Altura: rejilla → más crujiente; base → más jugo.
- Volteo/agitación: a mitad para dorado uniforme.
- Limpieza rápida en caliente: papel absorbente.
- Sonda: pollo ≥ 74 °C; salmón 50-52 °C jugoso.

Guía rápida

Tiempos, temperaturas y cargas

- Patatas caseras — 180 °C · 18-22 min · 350-450 g (3-4 L) · 500-700 g (5-6 L) · Agitar 3-4 veces
- Patatas congeladas finas — 200 °C · 10-14 min · 300-400 g (3-4 L) · 500-600 g (5-6 L) · Agitar 2 veces
- Alitas de pollo — 190-200 °C · 22-26 min · 400-500 g (3-4 L) · 600-800 g (5-6 L) · Voltear a mitad
- Salmón (2-3 cm) — 180-200 °C · 6-10 min · 2-3 lomos (3-4 L) · 3-4 lomos (5-6 L) · Reposar 2 min
- Verduras mezcla — 190 °C · 10-14 min · 350-450 g (3-4 L) · 500-650 g (5-6 L) · Agitar 1-2 veces
- Ajusta según modelo, carga y grosor. Para seguridad, usa sonda.

Patatas crujientes

Base universal

- Secas/chiclosas → baja 10 °C y añade 1 min final.
- Se pegan/manchan → precalienta 2-3 min; papel perforado.

Necesitas (para 2-3 raciones)

- 500 g patata agria/para freír (o batata).
- 1-2 cdtas de aceite o 4-6 sprays.
- Bowl para remojo + colador + paño.
- Rejilla (opcional) y papel perforado (opcional).
- Sonda de cocina (opcional para control).

Paso a paso

- Corta 1×1 cm; remoja 10-20 min y seca a fondo.
- Rocía aceite; mezcla para cubrir ligeramente.
- 180 °C · 18-22 min; agita cada 5 min.
- Para extra crujiente: +2 min final o usa rejilla.

Cargas y tiempos por tamaño

- 3-4 L → 350-450 g/tanda · 180 °C · 18-22 min.
- 5-6 L → 500-700 g/tanda · 180 °C · 18-22 min.
- Horno 10-12 L → 800-1000 g · 190 °C · 20-25 min.

Errores comunes y soluciones

- No crujen → menos carga, más agitación o +2 min final; rejilla.

Alitas de pollo

Piel crujiente, centro jugoso

Necesitas (2-3 raciones)

- 600-700 g de alitas partidas (drumette + wingette).
- Sal, pimienta, ajo en polvo; 1 cdita baking powder (opcional).
- Spray de aceite; pinzas; rejilla (opcional).
- Sonda para control de cocción (recomendado).

Paso a paso

- Seca bien; sazona. Opcional: mezcla con baking powder.
- 190-200 °C · 22-26 min; voltea a mitad.
- Dorado extra: +2 min final; reposa 2 min.
- Salsas al final (BBQ/búfalo): mezcla y fija 2 min.

Cargas y seguridad

- 3-4 L → 400-500 g · 5-6 L → 600-800 g por tanda.
- Punto seguro: internos ≥ 74 °C (sonda).

Trucos pro

- Piel blanda → separa piezas; 200 °C los últimos 3-4 min.
- Pálidas → seca mejor, pizca de azúcar moreno o usa rejilla.
- Se pegan → precalienta y engrasa ligeramente la rejilla.

Salmón al punto

Jugoso por dentro

Necesitas (2-3 raciones)

- 3 lomos de salmón (2-3 cm), con piel.
- Aceite, sal; limón y eneldo / miso + miel / mostaza + hierbas.
- Pinzas; sonda de cocina (recomendado).

Guía práctica

- Piel abajo; pincela con aceite y sal.
- Jugoso: 180 °C · 8-10 min (interior 50-52 °C).
- Más dorado: 200 °C · 6-8 min. Reposo 2 min.
- Evita sobrecoCCIÓN: la inercia suma 1-2 min tras sacar.

Ajustes rápidos

- Se reseca → baja 10-20 °C; pinta con aceite.
- Piel no cruje → dora 1-2 min a 200 °C al final o usa rejilla.

Verduras asadas

Textura firme, sabor concentrado

Necesitas (2-3 raciones)

- 500-600 g de verduras (brócoli, pimiento, calabacín, cebolla...).
- Aceite ligero; limón, parmesano o tahini para finalizar.
- Bandeja o rejilla; pinzas.

Puntos clave

- Cortes ~2 cm; seca bien. Sal al final para no humedecer.
- 190 °C · 10-14 min (densas: 200 °C · 14-18 min).
- Agita a mitad; no satures la cesta.
- Final: limón, parmesano, balsámico o hierbas.

Solución de problemas

- Blandas → baja carga, más tiempo y agitación.
- Quemadas por fuera → baja 10-20 °C y +2-3 min.

Ajustes por tamaño

Capacidad útil y modificadores

- 3-4 L → Patatas/Verduras 350-450 g · Alitas 400-500 g | Tiempo: -0 a +2 min. Agita más; no apiles piezas grandes.
- 5-6 L → Patatas 500-700 g · Verduras 500-650 g · Alitas 600-800 g | Tiempo: +0 a +3 min. Mejor flujo de aire.
- Horno 10-12 L → Patatas/Verduras 800-1000 g | Tiempo: +2 a +5 min. Usa rejillas y vigila puntos calientes.

Solución de problemas

Cuando algo no sale

- No cruje → reduce carga, rejilla, agita más, +2-4 min final.
- Se seca → baja 10-20 °C, pinta aceite, reduce tiempo.
- Se pega → precalienta 2-3 min, papel perforado o engrasa rejilla.
- Huele raro → limpieza profunda mensual; ventila tras cada uso.
- Humo blanco → restos de agua/grasa; limpia bandeja y seca piezas.

Seguridad y temperaturas

Cocción segura

- Pollo (alitas, pechuga, muslo): internos ≥ 74 °C. Mide en la parte más gruesa; reposo 2 min.
- Salmón al punto: 50-52 °C; más hecho: 58-60 °C.
- Recalentar sobras: ≥ 74 °C. Evita 5-60 °C; recalienta rápido.
- Manos secas, pinzas y guantes; no pulverices líquidos dentro.

Planificador semanal

Anota tus menús y variaciones

Usa este planificador como guía. Ajusta tiempos según tu modelo y cantidad.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo
