Recetario
FREIDORA DE AIRE

COCINÁ Gourmet
SMARTLIFE



7.4L
Apertura con BOTÓN

MODELO SL-AFTO075DB

smartlife.com.ar
smartlife.com.uy

SMARTLIFE
ENCIENDE EMOCIONES

SMARTLIFE

FREIDORA DE AIRE

MODELO SL-AFTO075DB



Descubrí nuevos sabores y ponele tu toque personal a los clásicos de siempre. Sentí la emoción de cocinar de una manera diferente.
¡Con ventana de visualización & **Juicy Crisp Tech**®!



- INICIO RETARDADO
- PANEL DIGITAL
- TEMPORIZADOR 60 MINUTOS
- 8 MENÚES PROGRAMADOS

Para el correcto funcionamiento de este producto es necesario seguir los pasos que indica el Manual de Instrucciones que viene junto a la caja.

CHOW MEIN **EXPRESS**



PROGRAMA
ALITAS/JUGOSO

50’ TIEMPO

4 PORCIONES

INGREDIENTES

Pechuga de pollo **1**
Zucchini **½**
Morrón rojo **½**
Morrón verde **½**
Zanahoria **1**
Cebolla **1**
Ajo **2 dientes**
Jengibre rallado **a gusto**
Salsa de soja **1 vaso**
Miel **1 cucharada**
Fideos de arroz **150 g (precocidos)**
Aceite en spray **cantidad necesaria**
Pimentón dulce **a gusto**
Semillas de sésamo
para espolvorear



PREPARACIÓN

Cortar el pollo en tiras finas y macerar en la heladera con pimentón dulce y jengibre rallado (20 minutos).
Mientras, cortar los vegetales: cebolla, morrones y zucchini en juliana, el ajo en láminas y la zanahoria rallada gruesa.
Colocar el pollo en la **Freidora de Aire Smartlife**, rociar con aceite y seleccionar el programa **ALITAS/JUGOSO**. Cocinar 10 minutos, removiendo a los 5.
Agregar los vegetales al pollo y cocinar 5 minutos más. Incorporar la salsa de soja y la miel, mezclar y cocinar otros 5 minutos.
Sumar los fideos de arroz precocidos, remover bien y servir caliente. Espolvorear con semillas de sésamo al final.

SMARTLIFE

PERAS
AL MALBEC



PROGRAMA
BATATAS

75’ TIEMPO

4 PORCIONES

INGREDIENTES

Peras maduras y firmes **4**
Vino Malbec **1 botella**
Rama de canela **1**
Clavos de olor **4**
Cáscara de naranja **1 tira**
Azúcar **a gusto**
(sugerido: 3-4 cucharadas)



PREPARACIÓN

Lavar y pelar las peras, manteniéndolas enteras. Deben ser maduras, pero firmes.
Pinchar un clavo de olor en cada pera.
Colocar en la bandeja o recipiente profundo de la **Freidora de Aire Smartlife**, junto con el vino, el azúcar, la rama de canela y la cáscara de naranja.
Seleccionar el programa **BATATAS** a 180 °C por 75 minutos. Las peras deben quedar semisumergidas. Durante la cocción, cada 15 minutos girar las peras para que se impregnen de manera pareja.

TIP

Servilas con una bocha de helado, crema batida o ganache de chocolate semiamargo para un postre digno de restaurante. Si te sobra vino reducido, ¡usalo como salsa!

SMARTLIFE

FOSFORITOS **CASEROS**



PROGRAMA
PAPAS FRITAS/CRUJIENTE

30’ TIEMPO

12 PORCIONES

INGREDIENTES

Tapitas para pastelitos **1 paquete**
Manteca pomada **50 g**
(20” en microondas)
Azúcar **cantidad necesaria**
Jamón **150 g**
Queso **150 g**
Para el glasé
Clara de **1 huevo**
Azúcar impalpable **aprox. 200 g**



PREPARACIÓN

Cortar las tapas de tarta a la mitad. Pincelar con manteca pomada una de las mitades, superponer otra, y repetir hasta tener 4 capas. Terminar con manteca arriba y llevar a la heladera por 10 minutos.
Cortar en rectángulos tipo fosforito. Pincharlos con un palillo y colocar sobre la rejilla de la **Freidora de Aire Smartlife**. Seleccionar el programa **PAPAS FRITAS/ CRUJIENTE**, 200 °C, 8 minutos, dando vuelta a los 4 minutos. Retirar y dejar enfriar completamente. Glasear los fosforitos fríos y dejar secar. Abrir con cuidado y rellenar con jamón y queso en fetas.
Para el glasé: Batir ligeramente la clara de huevo, incorporar azúcar impalpable de a poco hasta lograr una textura espesa y blanca, mientras se sigue batiendo con tenedor.

SMARTLIFE

POLLO **TERIYAKI**

PROGRAMA SUPREMAS/JUGOSO

30’ TIEMPO

4 PORCIONES



INGREDIENTES

Muslos de pollo deshuesados **4**
Para la salsa teriyaki
Ajo **2 dientes**
Salsa de soja **½ taza**
Azúcar negra **2 cucharadas**
Miel **1 cucharada**
Jengibre rallado **2 cucharaditas**
Fécula de maíz **1 cucharada**
Agua **1 cucharada**
Para la guarnición sugerida
Arroz blanco cocido



PREPARACIÓN

Lavar y deshuesar los muslos de pollo si no vienen listos. En un bol, mezclar: salsa de soja, azúcar negra, miel, jengibre, fécula de maíz disuelta en el agua y los dientes de ajo picados o rallados. Bañar los muslos con esta salsa y dejarlos macerar unos minutos si tenés tiempo.
Colocar en la **Freidora de Aire Smartlife** y seleccionar el programa **SUPREMAS/JUGOSO**, 30 minutos a 180 °C.
Girar a la mitad de la cocción para dorar parejo. Servir acompañado de arroz blanco.

TIP

Podés usar esta misma salsa para saltear vegetales o como marinada para tofu o cerdo en tiras. También queda genial con arroz jazmín o arroz integral.

SMARTLIFE

CUPCAKES **DE CHOCOLATE**



PROGRAMA SOUFFLÉ

10’ TIEMPO

4 PORCIONES

INGREDIENTES

Cacao en polvo **2 cucharadas**
Azúcar **5 cucharadas**
Harina leudante **4 cucharadas**
Huevos **2**
Aceite de maíz o girasol **4 cucharadas**



PREPARACIÓN

En un bol, mezclar el cacao, el azúcar y la harina. Agregar los huevos y el aceite, y batir hasta obtener una mezcla homogénea. Colocar en pirotines para cupcakes, llenando hasta ¾ de su capacidad. Llevar a la **Freidora de Aire Smartlife** en el programa **SOUFFLÉ**, 10 minutos a 170 °C. A los 5 minutos, girar los pirotines de lugar para una cocción pareja. Al cumplirse el tiempo, introducir un palillo: si sale húmedo, cocinar 2 minutos más. Dejar enfriar antes de decorar.
Frostings sugeridos: 1. Chantilly clásica: crema + azúcar impalpable + esencia de vainilla (a gusto). **2.** Frosting de queso crema: batir 20 g de manteca con 20 g de azúcar hasta que esté blanquita. Agregar 40 g de queso tipo Philadelphia bien frío. Batir hasta que quede cremoso y perfumar con vainilla.

SMARTLIFE

RATATOUILLE **EN FREIDORA**



PROGRAMA MARISCOS/JUGOSO

30’ TIEMPO

3 PORCIONES

INGREDIENTES

Zucchini **1**
Berenjena **1**
Tomates perita **3**
Ajo **1 diente**
Cebolla **½**
Pimiento morrón **1**
Tomate procesado (lata) **1**
Sal **a gusto**
Laurel **1 hoja**
Tomillo **a gusto**
Pimienta **a gusto**
Aceite de oliva **cantidad necesaria**



PREPARACIÓN

Picar el ajo, la cebolla y el morrón bien chiquitos. Cocinar esa base rociada con aceite de oliva en la **Freidora de Aire Smartlife**, 5 minutos, hasta que la cebolla esté transparente. Agregar la lata de tomate, tomillo, laurel, sal y pimienta. Cocinar 5 minutos más. Triturar la salsa hasta que quede pareja.
Cortar la berenjena, el zucchini y los tomates perita en rodajas finas y parejas.
En una fuente apta para freidora, colocar la salsa como base bien distribuida.
Disponer las rodajas de verdura alternando colores.
Rociar por arriba con aceite de oliva.
Seleccionar programa **MARISCOS/JUGOSO**, agregar agua al vasito de la tapa y cocinar 10 minutos.

SMARTLIFE

ABADEJO **EN CAMISA**



PROGRAMA
CARNE Y PESCADO/
JUGOSO

10’ TIEMPO

1 PORCIONES

INGREDIENTES

Filet de abadejo **1**
Zanahoria **½ (rallada)**
Cebolla **½ (en juliana)**
Puerro **½ (en juliana)**
Tomate **½ (en rodajas finas)**
Jugo de limón **½ unidad**
Papel manteca
Sal y pimienta **a gusto**



PREPARACIÓN

Limpiar el filet de abadejo, retirar espinas si las tiene.
Rallar la zanahoria, y cortar la cebolla y el puerro en juliana.
En un rectángulo de papel manteca, armar una base con las verduras, como haciendo un “colchón”). Colocar el filet encima y condimentar con sal, pimienta y jugo de limón.
Cerrar bien el papel en forma de paquete hermético.
Colocar en la **Freidora de Aire Smartlife**, seleccionar el programa **CARNE Y PESCADO/JUGOSO**, y cocinar 10 minutos a 180 °C.
Servir directamente en el paquete o emplatado.

SMARTLIFE

RIBS DE CERDO **CON BARBACOA**



PROGRAMA
CARNE Y PESCADO/
CRUJIENTE

20’ TIEMPO

3 PORCIONES

INGREDIENTES

Costillar de cerdo **800 g (ribs)**
Ajo picado **2 dientes**
Yogur natural ½ **pote**
Fécula de maíz **1 cucharada**
Pimentón ahumado **1 cucharada**
Comino **1 cucharadita**
Salsa de soja **1 chorrito**
Aceite neutro **en spray**



PREPARACIÓN

Separar las costillas cortando entre hueso y hueso. En un bol, mezclar el yogur con el ajo, la fécula, el pimentón, el comino y la salsa de soja. Embadurnar bien cada costilla con la mezcla. Dejar macerar en la heladera por al menos 30 minutos.
Aceitar con spray la rejilla de la **Freidora de Aire Smartlife**. Colocar las ribs separadas entre sí.
Seleccionar el programa **CARNE Y PESCADO/CRUJIENTE**, 180 °C por 15-20 minutos, girando cada 5 minutos para un dorado parejo.

TIP

Servilas con salsa barbacoa al costado y acompañá con una ensalada fresca de hojas verdes o papas crocantes hechas también en la freidora.

SMARTLIFE

LOMO **A LA MOSTAZA**



PROGRAMA
CARNE Y PESCADO/
JUGOSO

20’ TIEMPO

2 PORCIONES

INGREDIENTES

Lomo **500 g**
Mostaza **4 cucharadas**
Crema de leche **200 ml**
Pimienta **a gusto**
Semillas de eneldo **a gusto**
Sal **a gusto**



PREPARACIÓN

Cortar el lomo en medallones de 2 cm de alto. Condimentar con sal, pimienta y eneldo de ambos lados.
Precalentar la **Freidora de Aire Smartlife** durante 5 minutos.
Colocar los medallones separados entre sí en la rejilla.
Seleccionar el programa **CARNE Y PESCADO/JUGOSO**.
Cocinar 5 minutos por lado a 180 °C para sellar la carne.
Mientras, mezclar en un bol la mostaza con la crema de leche. Verter esta mezcla sobre los medallones y cocinar 10 minutos más.
Retirar la carne y dejar la crema dentro de la freidora 5 minutos más para que espese.
Servir los medallones con la salsa y papas españolas como guarnición.

SMARTLIFE

GUARNICIÓN
PAPAS **ESPAÑOLAS**



PROGRAMA
PAPAS FRITAS/CRUJIENTE

20’ TIEMPO

2 PORCIONES

INGREDIENTES

Papas **2**
Aceite de oliva **cantidad necesaria**
Pimentón ahumado **1 cucharadita**
Sal **a gusto**



PREPARACIÓN

Pelar y cortar las papas en rodajas de ½ cm de espesor. Colocarlas en un bol con agua durante 30 minutos, luego colarlas y secarlas bien con un repasador limpio.
Espolvorear con sal y pimentón ahumado, mezclar bien.
Agregar aceite de oliva y remover para cubrir las rodajas con una película ligera en sus lados.
Colocar las papas en la bandeja de la **Freidora de Aire Smartlife** en tandas, para que no queden superpuestas y así salgan más crocantes.
Seleccionar el programa **PAPAS FRITAS/ CRUJIENTE** a 200 °C. Cada 5 minutos (3 a 4 veces), abrir la bandeja y mover las papas para que se doren de manera pareja.
Retirar cuando estén bien doradas y crocantes por fuera, tiernas por dentro.

SMARTLIFE

TARTA **DE ZANAHORIA Y PUERROS**

PROGRAMA SOUFFLÉ

15’ TIEMPO

1 PORCIONES



INGREDIENTES

Masa de tarta individual **1**
Zanahoria **1 grande**
Puerro **1 varita**
Cebolla **1**
Crema de leche **100 ml**
Huevo **1**
Sal y pimienta **a gusto**
Aceite de oliva **para rociar**



PREPARACIÓN

Colocar la masa de tarta en una tartera apta para freidora, rociada con aceite. Pinchar con tenedor para evitar que se infle. Precocinar la masa en la **Freidora de Aire Smartlife** con el programa **SOUFFLÉ** a 180 °C por 5 minutos. Reservar.
Cortar el puerro, rallar la zanahoria gruesa y cortar la cebolla en juliana.
Colocar los vegetales en la freidora, rociados con aceite de oliva. Cocinar 5 minutos a 180 °C, revolver y cocinar 5 minutos más. Dejar enfriar para no ablandar la masa.
Mezclar la crema con el huevo, batir ligeramente y condimentar con sal y pimienta. Colocar los vegetales sobre la masa precocida, verter el ligue por encima.
Volver a la freidora con el programa **SOUFFLÉ** a 180 °C por 10 minutos.
Retirar y dejar entibiar antes de servir.

SMARTLIFE

SMARTLIFE

ENCIENDE EMOCIONES

smartlife.com.ar
smartlife.com.uy

@smartlife.arg @smartlife.arg /@smartlifearg

Las imágenes utilizadas son a modo ilustrativo.