

GOURMIA®

ESPAÑOL

Air Fryer *Recipe Book* *and Cooking Chart*

ENGLISH

Includes 30 recipes
uniquely created for
Model **GAF849**



CONTENTS



Gourmia®

BREAKFAST

Bacon, Egg and Cheese Puffs **P. 5**
Blueberry Cornbread **P. 7**
Brunch Baked Potatoes **P. 9**
Cinnamon Biscuit Twists **P. 11**
Guava and Cream Cheese Pastries **P. 13**
Irish Soda Bread Scones **P. 15**
Sour Cream Coffee Cake **P. 17**

MAIN

Chicken Tostadas **P. 19**
Chicken with Orange and Olives **P. 21**
Glazed Steak Bundles **P. 23**
Inside Out Dumplings **P. 25**
Minty Lamb Chops **P. 27**
Sesame Crusted Salmon **P. 29**

VEGETABLES

Cauliflower and Dill Gratin **P. 31**
Chili Garlic Broccoli **P. 33**
Maple Glazed Butternut Squash **P. 35**
Pesto Potato Wedges **P. 37**
Roasted Garlic **P. 39**
Simple Roasted Carrots **P. 41**

SNACKS

Bacon Wrapped Dates **P. 43**
BBQ Onion Rings **P. 45**
Buttery Garlic Rolls **P. 47**
Crab Chips **P. 49**
Crab Rangoon **P. 51**
Sticky Red Curry Wings **P. 53**

DESSERT

Apricot Almond Diamonds **P. 55**
Buttery Shortbread Cookies **P. 57**
Easy Chocolate Cake **P. 59**
Polenta Olive Oil Cake **P. 61**
Raspberry Cheesecake Bars **P. 63**

COOKING CHART

Air Fry Cooking Chart **P. 64**
Dehydrate Chart **P. 67**

BREAKFAST



Bacon, Egg and Cheese Puffs

1 sheet frozen puff pastry, thawed
4 tablespoons cheddar cheese,
shredded
4 tablespoons cooked bacon, chopped
4 eggs

Serves 4 / COOK TIME 14-18 minutes

Preheat Gourmia Air Fryer to BAKE 200 °C / 400 °F

1. Unfold pastry sheet and cut into 4 squares
2. Gently prick pastry a few times with a fork
3. Place squares in air fryer basket and cook 6-8 minutes until lightly browned
4. Open air fryer basket and using the back of a tablespoon make an indentation in the center of each square
5. Sprinkle 1 tablespoon cheese and 1 tablespoon bacon over each square
6. Carefully crack 1 egg into each of the indentations
7. Return basket to air fryer
8. Continue cooking for an additional 8-10 minutes or until eggs are softly set

BREAKFAST



Blueberry Cornbread

150 g cornmeal
190 g all-purpose flour
150 g sugar
2 teaspoons baking powder
 $\frac{3}{4}$ teaspoon kosher salt
240 mL buttermilk or whole milk
12 tablespoons unsalted butter, melted and cooled
2 large eggs
200 g blueberries

Makes one 20 cm round pan / COOK TIME 35-45 minutes

Preheat Gourmia Air Fryer to BAKE 176 °C / 350 °F

1. Grease bottom and sides of metal baking pan
2. Mix cornmeal, flour, sugar, baking powder and salt together in large bowl
3. Mix milk, melted butter, and eggs together in separate bowl
4. Stir milk mixture into flour mixture until just combined
5. Stir in blueberries until just incorporated
6. Transfer batter to prepared pan
7. Bake until golden brown and knife inserted in center comes out clean, 35-45 minutes
8. Check cornbread halfway through baking and cover with foil if top is browning too quickly

Let cornbread cool in pan for 20 minutes before slicing

BREAKFAST



Brunch Baked Potatoes

6 small to medium size russet potatoes
1 tablespoon vegetable oil
Salt and pepper
170 g crème fraîche or sour cream
6 slices smoked salmon
Fresh dill for garnish

Serves 6 / COOK TIME 35-45 minutes

Preheat Gourmia Air Fryer to AIR FRY 200 °C / 400 °F

1. Coat the potatoes with the oil and season with salt and pepper
2. Place potatoes in air fryer basket and cook 35-45 minutes or until potatoes are cooked through
3. Let potatoes cool for 5 minutes
4. Make a small slice along the top of each potato and squeeze to open slightly
5. Top each potato with 2 tablespoons of crème fraîche, a slice of smoked salmon and some fresh dill

BREAKFAST



Cinnamon Biscuit Twists

250 g all-purpose flour
1 tablespoon baking powder
½ teaspoon kosher salt
110 g cold unsalted butter, cut into 6 mm dice
185 mL milk

*your favorite biscuit mix (mix according to directions on package) or purchased crescent style rolls can be used for a quicker version, skip to #5 of instructions

4 tablespoons unsalted butter, melted
30 g sugar mixed together with 1 teaspoon ground cinnamon

Makes 16 twists / COOK TIME 6-8 minutes

Preheat Gourmia Air Fryer to AIR FRY 190 °C / 375 °F

1. In a large mixing bowl sift together flour, baking powder and salt
2. Cut cold butter into flour with fork or pastry blender until mixture resembles coarse crumbs
3. Add milk slowly into flour mixture while stirring with a fork until a soft dough forms (you might not need all of the milk)
4. Turn dough out onto a lightly floured surface
5. Roll dough into a rectangle approximately 15 cm x 41 cm and 6 mm thick
6. Brush dough with melted butter and sprinkle evenly with cinnamon sugar mixture
7. Cut dough into 16, 2.5 cm x 15 cm strips
8. Grasping both ends, twist each strip 3 times
9. Place strips into air fryer basket 2.5 cm apart and cook for 6-8 minutes or until twists are golden brown

Repeat as necessary until all twists are cooked

BREAKFAST



Guava and Cream Cheese Pastries

1 egg beaten with 1 tablespoon of water
1 sheet frozen puff pastry 225 g, defrosted
All-purpose flour, for rolling
170 g guava paste cut into 8 squares or 8
tablespoons strawberry jam
8 tablespoons cream cheese, softened
2 tablespoons granulated or turbinado sugar

Makes 6 pastries / COOK TIME 8-12 minutes

Preheat Gourmia Air Fryer to BAKE 190 °C / 375 °F

1. Unfold pastry sheet and using a small amount of flour, roll out into a 25 cm x 38 cm rectangle
2. Cut the pastry into 6, 13 cm squares
3. Place 1 tablespoon cream cheese onto center of each pastry square and top with 1 guava square (or 1 tablespoon of strawberry jam)
4. Brush edges of pastry squares with a small amount of the egg mixture
5. Fold the pastry in half over the filling to form a triangle
6. Crimp the edges with a fork to seal
7. Brush the filled pastries with the egg mixture and sprinkle with some of the sugar
8. Spray air fryer basket and crisper tray with nonstick cooking spray
9. Place pastries into basket 2.5 cm apart
10. Cook 8-12 minutes or until golden brown

BREAKFAST



Irish Soda Bread

Scones

250 g all-purpose flour
4 teaspoons baking powder
50 g sugar
¼ teaspoon kosher salt
6 tablespoons cold unsalted butter, cut into pieces
½ teaspoon whole caraway seeds
40 g raisins
160 mL buttermilk or whole milk
1 large egg

Makes 8-10 scones / COOK TIME 10-15 minutes

Preheat Gourmia Air Fryer to BAKE 190 °C / 375 °F

1. In a food processor pulse flour, baking powder, salt, and sugar a few times until just combined
2. Add the butter and pulse 7-10 times until the butter is completely distributed, the mixture should have a sandy texture to it (dough can be made by hand using two forks to cut butter into flour mixture)
3. Transfer to a large mixing bowl
4. In a small bowl, whisk together the milk and egg, save 2 tablespoons to brush on scones just before baking
5. Pour the remaining milk and egg mixture into the mixing bowl with the dry ingredients
6. Add caraway seeds and raisins to bowl
7. Stir with a spatula until a rough dough forms
8. Transfer to a lightly floured surface and knead briefly until the dough comes together into ball (do not over work the dough or the scones will be tough)
9. Roll dough out to approximately 2.5 cm thick
10. Using a 6 cm round cookie or biscuit cutter, cut out circles re-rolling and cutting as necessary to use all of the dough
11. Brush tops of scones with the reserved egg wash
12. Place the scones into the air fryer basket leaving 1 cm space between each, cooking in batches if necessary
13. Bake scones for 10-15 minutes or until tops are golden brown

BREAKFAST



Sour Cream Coffee Cake

Makes one 20 cm round cake / COOK TIME 30-35 minutes

Cake:

110 g unsalted butter, softened
100 g sugar
1 large egg
60 g sour cream
½ teaspoon vanilla extract
125 g all-purpose flour
½ teaspoon kosher salt
½ teaspoon baking powder
¼ teaspoon baking soda

Topping:

120 g pecans, chopped
1 teaspoon ground cinnamon
50 g light brown sugar

Preheat Gourmia Air Fryer to BAKE 160 °C / 325 °F

1. Lightly grease a 20 cm metal baking pan
2. Combine topping ingredients together in a bowl and set aside
3. In a large bowl cream together butter and sugar until light and fluffy
4. Add egg and mix, then add sour cream and vanilla and mix again
5. In a separate bowl whisk together the flour, baking soda and baking powder
6. Add dry ingredients to butter mixture and mix until just combined
7. Spoon half of the batter into your prepared pan and smooth into an even bottom layer
8. Sprinkle half of the topping mixture over batter
9. Spoon remaining batter on top and smooth into an even layer
10. Sprinkle remaining topping mixture over top of batter
11. Place pan in air fryer basket and cook 30-35 minutes or until cooked through
12. Check cake halfway through baking and cover with foil if top is browning too quickly

Allow cake to cool 10 minutes before serving

MAIN



Chicken Tostadas

250 g cooked rotisserie chicken, shredded
120 g red enchilada sauce
12 corn or small flour tortillas
90 g crumbled queso fresco or mozzarella cheese
60 g Mexican crema or sour cream
1 avocado sliced

Serves 4 / COOK TIME 5-8 minutes

Preheat Gourmia Air Fryer to ROAST 190 °C / 375 °F

1. Mix together chicken and enchilada sauce
2. Lay tortillas out in a single layer on a cutting board
3. Divide chicken mixture equally between tortillas
4. Repeat with cheese
5. Spray air fryer basket and crisper tray with nonstick cooking spray
6. Cook tortillas four at a time until heated through and tortillas are crispy, approximately 8 minutes
7. Repeat with remaining tortilla
8. Top each tostada with some of the crema and a few slices of avocado

MAIN



Chicken with Orange and Olives

4 boneless skinless chicken breasts
1 tablespoon olive oil
Kosher salt and ground pepper
190 g large green olives, pitted

Marinade:

240 mL orange juice
120 mL white wine
1 tablespoon olive oil
2 teaspoons garlic, finely chopped
2 teaspoons fresh marjoram or thyme, chopped
½ teaspoon kosher salt
½ teaspoon fennel seed, coarsely ground
¼ teaspoon ground black pepper
¼ teaspoon crushed red pepper flakes

Serves 4 / COOK TIME 15 minutes (plus additional 1 hour for marinating)

Preheat Gourmia Air Fryer to AIR FRY 190 °C / 375 °F

1. In a large bowl mix together all marinade ingredients
2. Remove half of the marinade and reserve
3. Add chicken to bowl with remaining marinade
4. Cover and marinate for 1 hour in the refrigerator
5. Remove chicken from marinade and pat dry with paper towels
6. Spray air fryer basket and crisper tray with nonstick cooking spray
7. Arrange chicken in air fryer basket and cook for 15 minutes or until chicken is cooked through

While chicken is cooking

8. Add reserved marinade and olives to a small saucepan
9. Bring to a boil
10. Lower heat and simmer for 5 minutes
11. Remove chicken from air fryer basket to a serving platter and spoon olive and orange sauce over chicken

MAIN



Glazed Steak Bundles

Serves 4 / COOK TIME 8-10 minutes

Bundles:

8 thin slices sirloin or flank steak, approximately 8 cm x 15 cm and no more than 6 mm thick
1 medium red onion, halved and thinly sliced into strips
1 red bell pepper, halved and thinly sliced into strips
1 green bell pepper, halved and thinly sliced into strips
1 small zucchini, halved and thinly sliced into strips
60 mL olive oil
½ teaspoon fresh rosemary, finely chopped
Kosher salt and ground black pepper

Glaze:

180 mL balsamic vinegar
60 mL beef broth
2 teaspoons brown sugar
1 large clove garlic, minced
1 small sprig fresh rosemary

Preheat Gourmia Air Fryer to AIR FRY 200 °C / 400 °F

Make the glaze:

1. Mix all ingredients together in a small saucepan
2. Bring to a boil and reduce heat to low
3. Simmer until glaze thickens to a syrupy consistency, approximately 5 minutes
4. Remove from heat
5. Pour into a serving bowl, reserving ¼ of glaze to glaze bundles with

Make the bundles:

1. Rub each side of the steak slices with a little of the olive oil
2. Sprinkle with salt, black pepper and rosemary
3. Place a few of the vegetable strips vertically on one end of each steak slice so that once rolled up the end of the vegetables are sticking out of each end of the steak bundle
4. Roll up and secure with a toothpick
5. Repeat for each steak bundle
6. Place bundles in air fryer basket and cook 5 minutes
7. Open basket, brush each bundle with some of the reserved glaze
8. Continue cooking for an additional 3-5 minutes or until desired doneness
9. Remove toothpicks and serve with additional glaze on the side

MAIN



Inside Out Dumplings

450 g ground pork or beef
115 g water chestnuts, finely minced
3 tablespoons panko breadcrumbs
1 tablespoon soy sauce
1 teaspoon sesame oil
1 teaspoon ginger, grated or finely minced
1 teaspoon garlic, grated or finely minced
1 large scallion, minced
1 egg, lightly beaten
½ teaspoon black pepper

Serves 4 / COOK TIME 10-12 minutes

Preheat Gourmia Air Fryer to AIR FRY 200 °C / 400 °F

1. Mix all ingredients together
2. Form into 4 cm balls
3. Spray air fryer basket and crisper tray with nonstick cooking spray
4. Cook 10-12 minutes or until cooked through, cooking in batches if necessary

Serve over noodles or rice

MAIN



Minty Lamb Chops

4 bone-in lamb rib chops

Marinade:

25 g mint, finely chopped

20 g parsley, finely chopped

180 mL olive oil

60 mL lemon juice

2 tablespoons garlic, finely chopped

½ teaspoon kosher salt

¼ teaspoon ground black pepper

Serves 4 / COOK TIME 15 minutes (plus additional 1 hour for marinating)

Preheat Gourmia Air Fryer to AIR FRY 200 °C / 400 °F

1. In a bowl large enough to hold lamb chops mix together all marinade ingredients
2. Remove half of the marinade and reserve
3. Add lamb chops to remaining marinade in bowl and mix to evenly coat
4. Cover and marinate in the refrigerator for 1 hour
5. Remove lamb chops from marinade shaking off any excess
6. Place lamb chops in air fryer basket and cook 12-15 minutes or until desired doneness flipping chops halfway through cooking

Serve with reserved marinade

MAIN



Sesame Crusted Salmon

4 boneless skinless salmon filets, approximately
170 g each
2 tablespoons unsalted butter, softened
2 teaspoons soy sauce
1 tablespoon untoasted sesame seeds, white, black
or a combination

Serves 4 / COOK TIME 8-10 minutes

Preheat Gourmia Air Fryer to AIR FRY 200 °C / 400 °F

1. Mix together butter and soy sauce until well combined
2. Brush $\frac{1}{4}$ of butter mixture on each salmon filet
3. Sprinkle with sesame seeds pressing gently to help sesame seeds adhere
4. Place salmon in air fryer basket
5. Cook 8-10 minutes or until just cooked through

VEGETABLES



Cauliflower and Dill Gratin

2 eggs
520 g whole milk ricotta cheese
100 g Gruyere or Swiss cheese, shredded
5 g fresh dill, chopped
10 g fresh parsley, chopped
1 teaspoon onion powder
¼ teaspoon kosher salt
¼ teaspoon black pepper
1 package (450 g) frozen cauliflower florets, thawed and patted dry or 450 g fresh cauliflower steamed or microwaved for 5 minutes

Topping:

60 g panko breadcrumbs
4 tablespoons unsalted butter, melted
½ teaspoon garlic powder

Makes one 20 cm round gratin / COOK TIME 25-35 minutes

Preheat Gourmia Air Fryer to BAKE 176 °C / 350 °F

1. Lightly grease a 20 cm metal baking pan
2. In a large bowl mix together eggs, ricotta cheese, shredded cheese, dill, parsley, onion powder, salt and pepper
3. Stir in cauliflower
4. Spoon into prepared baking pan
5. Mix together topping ingredients and spoon over gratin
6. Place pan into air fryer basket and cook 25-35 minutes until just set
7. Check gratin halfway through cooking and cover with foil if top is browning too quickly

Allow to cool 10 minutes before serving

VEGETABLES



Chili Garlic Broccoli

340 g broccoli florets fresh or frozen (if using frozen defrost and drain well)
1 tablespoon olive oil
1 fresh red or green hot chili (jalapeno, fresno or similar), sliced into 6 mm thick rings or ½ teaspoon dried crushed chili flakes
2 medium garlic cloves, sliced
½ teaspoon salt
¼ teaspoon black pepper

Serves 4

COOK TIME 15 minutes for fresh, 10 minutes for frozen (defrosted)

Preheat Gourmia Air Fryer to AIR FRY 190 °C / 375 °F

1. In a large bowl toss together all ingredients
2. Place broccoli into air fryer basket keeping in a single layer
3. Cook 10-15 minutes or until broccoli is cooked through and nicely browned

*shake basket halfway through cooking to help broccoli brown more evenly

VEGETABLES



Maple Glazed Butternut Squash

560 g peeled butternut squash, cut into 2.5 cm cubes
1 tablespoon maple syrup
2 teaspoons olive or vegetable oil
½ teaspoon kosher salt
¼ teaspoon black pepper

Serves 4 / COOK TIME 12-15 minutes

Preheat Gourmia Air Fryer to AIR FRY 200 °C / 400 °F

1. In a large bowl mix together all ingredients until squash is evenly coated with oil and maple syrup
2. Spray air fryer basket and crisper tray with nonstick cooking spray
3. Place squash in air fryer basket keeping in an even layer
4. Cook 12-15 minutes or until squash is brown and cooked through

VEGETABLES



Pesto Potato Wedges

4 medium russet potatoes, cut into 2.5 cm thick wedges
130 g pesto (homemade or purchased), divided
¼ teaspoon black pepper

Serves 4 / COOK TIME 12-15 minutes

Preheat Gourmia Air Fryer to AIR FRY 200 °C / 400 °F

1. In a large bowl mix together potatoes with 65 g pesto and the black pepper until potatoes are evenly coated
2. Spray air fryer basket and crisper tray with nonstick cooking spray
3. Place potatoes in air fryer basket keeping in an even layer
4. Cook 12-15 minutes or until potatoes are brown and cooked through
5. Serve with remaining pesto on the side for dipping

*shake basket halfway through cooking to help potatoes brown more evenly

VEGETABLES



Roasted Garlic

1 head garlic
2 teaspoons olive or vegetable oil

Makes 1 head of garlic / COOK TIME 25-30 minutes

Preheat Gourmia Air Fryer to AIR FRY 190 °C / 375 °F

1. Slice the very top of the head of garlic off and drizzle with oil
2. Wrap in foil
3. Place in air fryer basket
4. Cook 25-30 minutes or until garlic is very soft and golden brown
5. Unwrap and let sit until cool enough to handle
6. To extract roasted garlic cloves, squeeze from the bottom of the clove up

Use in sauces, dressings, marinades, with vegetables or for garlic bread

VEGETABLES



Simple Roasted Carrots

8 medium size fresh carrots, peeled and sliced in half lengthwise
1 tablespoon olive oil
1 tablespoon fresh or 1 teaspoon dried herbs (thyme, dill, marjoram etc.)
½ teaspoon garlic or onion powder
½ teaspoon salt
¼ teaspoon black pepper

Serves 4 / COOK TIME 15 minutes

Preheat Gourmia Air Fryer to AIR FRY 200 °C / 400 °F

1. In a large bowl toss together all ingredients
2. Place carrots into air fryer basket keeping in a single layer
3. Cook 15 minutes or until carrots are cooked through and nicely browned

*shake basket halfway through cooking to help carrots brown evenly

SNACKS



Bacon Wrapped Dates

24 large pitted dates
24 pecans
8 slices bacon, cut into thirds
115 g Manchego cheese (or a good melting cheese like Cheddar), cut into 24 small rectangles
24 wooden toothpicks

Makes 24 dates, 6 servings / COOK TIME 8-12 minutes

Preheat Gourmia Air Fryer to AIR FRY 190 °C / 375 °F

1. Carefully open date just enough to fill with 1 piece of cheese and 1 pecan, there should already be an opening where the pit was removed
2. Wrap each date with 1 piece of bacon
3. Secure with a toothpick
4. Place dates in air fryer basket
5. Cook 8-12 minutes or until bacon is cooked and a little crisp
6. Remove toothpicks before serving

SNACKS



BBQ Onion Rings

65 g all-purpose flour
2 teaspoons BBQ seasoning
120 mL buttermilk or whole milk
1 egg
120 g panko breadcrumbs
1 large yellow sweet onion, sliced 1 cm thick and separated into rings
Ranch dressing for serving (optional)

Serves 4 / COOK TIME 8-10 minutes

Preheat Gourmia Air Fryer to AIR FRY 200 °C / 400 °F

1. In a shallow pan, combine flour with BBQ seasoning
2. In a separate pan, beat egg together with buttermilk
3. Put panko in another separate pan
4. Working in batches, dip onion rings into seasoned flour, then egg mixture and lastly into panko
5. Spray air fryer basket and crisper tray with nonstick cooking spray
6. Place as many onion rings as will fit in a single layer into air fryer basket and spray with a little nonstick cooking spray
7. Cook in batches if necessary
8. Cook onion rings for 8-10 minutes until golden brown

Serve with ranch dressing if desired

SNACKS



Buttery Garlic Rolls

1 (450 g) pizza dough, store bought, or homemade
120 g melted unsalted butter, divided
2 teaspoons garlic, minced
2 teaspoons fresh parsley, chopped
2 teaspoons Parmesan cheese

Makes 20 cm round pan

COOK TIME 20-30 minutes (plus additional 35-45 minutes rise time)

Preheat Gourmia Air Fryer to BAKE 190 °C / 375 °F

1. Spray a 20 cm round metal baking pan with nonstick cooking spray
2. Divide dough into 8 equal pieces
3. Roll each piece into a ball and place smooth side up in prepared pan
4. Brush with half of the melted butter
5. Cover and let rise until double, 35-45 minutes
6. Uncover and bake for 15 minutes
7. Remove from air fryer, brush tops with remaining butter and sprinkle with garlic, parsley and Parmesan cheese
8. Return to air fryer and continue cooking until rolls are cooked through and tops are golden brown, approximately 5-10 minutes longer

SNACKS



Crab Chips

225 g imitation crab sticks carefully torn into long strips and dried well
1 tablespoon vegetable oil
1 tablespoon old bay seasoning

Serves 8 / COOK TIME 8-12 minutes

Preheat Gourmia Air Fryer to AIR FRY 190 °C / 375 °F

1. Put crab strips in a large bowl
2. Pour oil over crab and gently mix
3. Sprinkle seasoning over crab and toss to coat evenly
4. Spray air fryer basket and crisper tray with nonstick cooking spray
5. Spread crab out in a single layer in basket cooking in two batches if necessary
6. Cook 8-12 minutes or until crab strips are crisp

Cool completely before serving

SNACKS



Crab Rangoon

225 g cream cheese or chive cream cheese, softened
1 green onion, finely chopped (omit if using chive cream cheese)
170 g crab meat or imitation crab sticks (if using sticks chop into 6 mm pieces)
1 package wonton wrappers
Vegetable oil

Makes approximately 36 Rangoon, 12 servings
COOK TIME 8- 10 minutes

Preheat Gourmia Air Fryer to AIR FRY 200 °C / 400 °F

1. Mix together cream cheese, green onion and crab meat
 2. Dampen the outer edges of each wrapper with a little water
 3. Place about 2 teaspoons of filling in the center of each wrapper
 4. Fold in half into a triangle and gently press edges together to seal
 5. Brush both sides of each triangle with oil and place in single layer in air fryer basket
 6. Cook 8-10 minutes until golden brown and crispy
- Repeat as necessary until all crab Rangoon are cooked

SNACKS



Sticky Red Curry Wings

905 g chicken wings, separated into drumettes and flats
75 g sweet and sour or duck sauce
2 teaspoons Thai red curry paste (usually sold in small cans)
1 teaspoon soy sauce
1 medium garlic clove, minced
1 green onion, sliced thin for garnish

Serves 2 / COOK TIME 20-25 minutes

Preheat Gourmia Air Fryer to AIR FRY 176 °C / 350 °F

1. In a large bowl mix together sweet and sour sauce, red curry paste, soy sauce and garlic
2. Add wings to bowl and mix until wings are evenly coated in sauce
3. Spray air fryer basket and crisper tray with nonstick cooking spray
4. Place wings in air fryer basket making sure to keep them in a single layer (cook wings in two batches if necessary)
5. Cook for 20-25 minutes or until wings are cooked through
6. Garnish with sliced green onions

DESSERT



Apricot Almond Diamonds

140 g packed almond paste, crumbled
¼ teaspoon ground cardamom
½ teaspoon kosher salt
150 g sugar
225 g unsalted butter, softened
1 large egg
1 teaspoon almond extract
155 g all-purpose flour
160 g apricot jam
80 g raw sliced almonds

Makes one 20 cm round pan / COOK TIME 25-35 minutes

Preheat Gourmia Air Fryer to BAKE 160 °C / 325 °F

1. Line a 20 cm metal baking pan with parchment paper, leaving about 5 cm of overhang on either side.
2. Spray with nonstick cooking spray and set aside
3. In a food processor, pulse the almond paste until the paste is reduced to crumbs
4. Add the cardamom, salt, and sugar, pulse until well combined
5. Add the egg and process until smooth
6. Add the almond extract and the flour, pulse until well combined
7. Spread the batter evenly in the bottom of the prepared pan
8. Spread the apricot preserves evenly over the batter
9. Sprinkle almonds evenly over apricot jam
10. Bake for 25-35 minutes, until almonds are browned, and cookie base is set
11. Check cookies halfway through baking and cover with foil if top is browning too quickly
12. Remove from oven and cool completely
13. Use the parchment paper to lift out of the pan and set on a cutting board
14. Cut into 16 equal diamonds

DESSERT



Buttery Shortbread Cookies

225 g unsalted butter, softened
100 g sugar
½ teaspoon kosher salt
250 g all-purpose flour

Makes one 20 cm round pan / COOK TIME 20-30 minutes

Preheat Gourmia Air Fryer to BAKE 160 °C / 325 °F

1. In the bowl of a stand mixer fitted with the paddle attachment, cream butter, salt and sugar until light and fluffy
2. Gradually beat in flour
3. Press dough into an ungreased metal baking pan
4. Prick dough all over with a fork
5. Bake in preheated air fryer for 20-30 minutes until light golden brown
6. Check halfway through baking and cover with foil if top is browning too quickly
7. Cut into bars or triangles while still warm

DESSERT



Easy Chocolate Cake

155 g all-purpose flour
200 g granulated sugar
35 g unsweetened cocoa powder
¾ teaspoon baking soda
½ teaspoon kosher salt
235 mL cold water
80 mL vegetable oil
1 teaspoon vanilla extract
1 teaspoon apple cider vinegar or white vinegar
2 tablespoons semisweet chocolate chips
Powdered sugar, for dusting top of cake

Makes one 20 cm round cake / COOK TIME 20–30 minutes

Preheat Gourmia Air Fryer to BAKE 160 °C / 325 °F

1. Spray a 20 cm metal baking pan with nonstick cooking spray
2. In a large bowl mix together all ingredients in the order listed
3. Pour cake batter into prepared pan and spread out batter evenly, smoothing top
4. Bake in preheated air fryer for 20 minutes or until center of cake is cooked through
5. Check cake halfway through baking and cover with foil if top is browning too quickly
6. Cool cake completely before dusting with powdered sugar

DESSERT



Polenta Olive Oil Cake

3 large eggs
150 g sugar
120 mL olive oil (use mild flavored for a subtle taste or extra virgin for a more assertive olive oil flavor)
120 mL whole milk
½ teaspoon vanilla extract
1 tablespoon grated lemon zest (approximately one medium lemon)
125 g all-purpose flour
75 g finely ground polenta (or cornmeal)
1 ½ teaspoons baking powder
½ teaspoon kosher salt
Powdered sugar, for dusting top of cake

Makes one 20 cm round cake / COOK TIME 20–30 minutes

Preheat Gourmia Air Fryer to BAKE 160 °C / 325 °F

1. Spray a 20 cm metal baking pan with nonstick cooking spray
2. In the bowl of a stand mixer fitted with the paddle attachment, beat eggs and sugar on high for 30 seconds
3. Add oil in a slow, steady stream, beating until combined
4. Reduce mixer speed to low and add milk, vanilla and lemon zest, beating until combined
5. In a medium bowl, whisk together flour, polenta (or corn meal), baking powder, and salt
6. Gradually add flour mixture to egg mixture, beating until combined
7. Pour batter into prepared pan
8. Bake in preheated air fryer for 20–30 minutes or until center of cake is cooked through
9. Check cake halfway through baking and cover with foil if top is browning too quickly
10. Cool cake completely before dusting with powdered sugar

DESSERT



Raspberry Cheesecake Bars

















90 g graham cracker crumbs, plain or chocolate
100 g plus 1 tablespoon sugar, divided
6 tablespoons unsalted butter, melted
1 teaspoon grated lemon zest
1 teaspoon lemon juice
2 packages (225 g each) cream cheese, softened
2 eggs
2 tablespoons seedless raspberry jam, stirred until
no lumps remain





Makes one 20 cm round cake / COOK TIME 20–30 minutes

Preheat Gourmia Air Fryer to BAKE 160 °C / 325 °F

1. Line a metal 20 cm baking pan with foil, with ends of foil extending over sides
2. Combine graham cracker crumbs, 1 tablespoon of sugar and melted butter
3. Press onto bottom and a quarter of the way up the sides of pan
4. Mix cream cheese, lemon zest, lemon juice and remaining 100 g of sugar in large bowl until combined
5. Add eggs and mix well
6. Pour over prepared crust
7. Spoon raspberry jam over filling and using the tip of a knife swirl over top of cheesecake
8. Bake 20 minutes or until center is set
9. Check cake halfway through baking and cover with foil if top is browning too quickly
10. Cool completely
11. Refrigerate at least 4 hours or preferably overnight
12. Use foil handles to remove cheesecake from pan before slicing into bars

AIR FRY COOKING CHART



INGREDIENT	AMOUNT	PREPARATION	OIL	TEMPERATURE	COOK TIME
VEGETABLES					
 Asparagus	1 bunch	Whole, trimmed	2 tsp	200 °C / 400 °F	7–10 minutes
 Beets	4 medium	Whole, skin on	None	176 °C / 350 °F	45–60 minutes
 Bell peppers (to roast)	4 medium	Whole	None	200 °C / 400 °F	20–25 minutes
 Broccoli	1 head	Cut in 2.5 cm florets	1 Tbsp	200 °C / 400 °F	10–12 minutes
 Brussels sprouts	450 g	Cut in half	1 Tbsp	200 °C / 400 °F	15–20 minutes
 Butternut squash	1 small	Peeled, cut in 2.5 cm cubes	1 Tbsp	200 °C / 400 °F	20–25 minutes
 Carrots	450 g	Peeled, cut in 1 cm pieces	1 Tbsp	200 °C / 400 °F	13–16 minutes
 Cauliflower	1 head	Cut in 2.5 cm florets	2 Tbsp	200 °C / 400 °F	15–20 minutes
 Corn on the cob	4 ears	Whole ears, husks removed	1 Tbsp	200 °C / 400 °F	12–15 minutes
 Green beans	450 g	Trimmed	1 Tbsp	200 °C / 400 °F	8–10 minutes
 Kale (to make chips)	125 g	Torn in pieces, stems removed	None	150 °C / 300 °F	15–20 minutes
 Mushrooms	450 g	Cut in half	1 Tbsp	200 °C / 400 °F	8–10 minutes
 Potatoes, russet	450 g	Cut in 2.5 cm wedges	1 Tbsp	200 °C / 400 °F	25–30 minutes
	450 g	Hand-cut fries, thin	1 Tbsp	200 °C / 400 °F	15–20 minutes
	450 g	Hand-cut fries, thick	1 Tbsp	200 °C / 400 °F	25–30 minutes
	4 whole (medium)	Pierced with fork	None	200 °C / 400 °F	35–45 minutes
 Potatoes, sweet	450 g	Cut in 2.5 cm cubes	1 Tbsp	200 °C / 400 °F	15–20 minutes
	4 whole (medium)	Pierced with fork	None	200 °C / 400 °F	35–45 minutes
 Zucchini	2 medium	Cut in half lengthwise, then cut in 2.5 cm thick slices	1 Tbsp	200 °C / 400 °F	12–15 minutes
 Eggplant	1 medium	Cut in quarters lengthwise, then cut in 2.5 cm thick slices	1 Tbsp	200 °C / 400 °F	15–18 minutes
 Tofu	450 g	Cut in 2.5 cm cubes	1 Tbsp	190 °C / 375 °F	15–18 minutes






INGREDIENT	AMOUNT	PREPARATION	OIL	TEMPERATURE	COOK TIME
POULTRY					
 Chicken breasts	2 breasts (340 g each) 2 breasts (225 g each)	Bone-in Boneless	Brushed with oil Brushed with oil	190 °C / 375 °F 200 °C / 400 °F	20–30 minutes 15–20 minutes
 Chicken thighs	4 thighs (170 g each) 4 thighs (285 g each)	Bone-in Boneless	Brushed with oil Brushed with oil	190 °C / 375 °F 200 °C / 400 °F	25–35 minutes 18–25 minutes
 Chicken wings	450 g	Drumettes & flats	1 Tbsp	200 °C / 400 °F	20–25 minutes
 Turkey breast	4 cutlets (170 g each)	Boneless	Brushed with oil	200 °C / 400 °F	10–12 minutes










FISH & SEAFOOD

















 Crab cakes	2 cakes (170 g each)	None	Brushed with oil	190 °C / 375 °F	10–12 minutes
 Lobster tails	4 tails (115 g each)	Whole	None	190 °C / 375 °F	5–8 minutes
 Salmon fillets	2 fillets (170 g each, 2.5 cm thick)	None	Brushed with oil	200 °C / 400 °F	12–15 minutes
 White fish fillets	2 fillets (170 g each)	None	Brushed with oil	200 °C / 400 °F	10–12 minutes
 Swordfish	2 steaks (170 g each, 2.5 cm thick)	None	Brushed with oil	200 °C / 400 °F	12–15 minutes
 Tuna	2 steaks (170 g each, 2.5 cm thick)	None	Brushed with oil	200 °C / 400 °F	12–15 minutes
 Shrimp	450 g	Whole, peeled	1 Tbsp	190 °C / 375 °F	7–10 minutes

BEEF

 Burgers	4 (115 g each)	2.5 cm thick	None	200 °C / 400 °F	8–10 minutes
 Meatballs	12 (5 cm thick)	5 cm thick	None	200 °C / 400 °F	10–15 minutes
 Steak	2 steaks (225 g each, 2.5 cm thick)	Bone-in	None	200 °C / 400 °F	15–20 minutes
	2 steaks (225 g each, 2.5 cm thick)	Boneless	None	200 °C / 400 °F	10–15 minutes

INGREDIENT	AMOUNT	PREPARATION	OIL	TEMPERATURE	COOK TIME
PORK & LAMB					
 Bacon	6 strips	None	None	190 °C / 375 °F	8–10 minutes
 Lamb chops	2 thick-cut, sirloin chops (170 g each) 4 rib chops (115 g each)	Bone-in Boneless	Brushed with oil Brushed with oil	190 °C / 375 °F 200 °C / 400 °F	20–25 minutes 15–20 minutes
 Pork chops	2 thick-cut, bone-in chops (225 g each) 4 boneless chops (170 g each)	Bone-in Boneless	Brushed with oil Brushed with oil	190 °C / 375 °F 200 °C / 400 °F	20–25 minutes 15–20 minutes
 Pork tenderloin	1 tenderloin (450 g)	Cut in half	Brushed with oil	200 °C / 400 °F	20–25 minutes
 Sausages	4 sausages	Whole	None	190 °C / 375 °F	8–10 minutes

FROZEN FOODS					
 Chicken tenders	450 g	None	None	200 °C / 400 °F	15–20 minutes
 Chicken nuggets	450 g	None	None	200 °C / 400 °F	10–12 minutes
 Fish fillets	4 (170 g each, unbreaded)	None	Brushed with oil	200 °C / 400 °F	12–18 minutes
 Fish sticks	450 g	None	None	200 °C / 400 °F	10–12 minutes
 French fries	450 g	None	None	200 °C / 400 °F	20–25 minutes
 Egg rolls	450 g	None	None	200 °C / 400 °F	15–18 minutes
 Mozzarella sticks	450 g	None	None	200 °C / 400 °F	8–10 minutes
 Dumplings	450 g	None	None	190 °C / 375 °F	12–15 minutes
 Pizza	Personal size	None	None	190 °C / 375 °F	10–12 minutes
 Pizza rolls	450 g	None	None	200 °C / 400 °F	12–15 minutes
 Shrimp	450 g (breaded)	None	None	200 °C / 400 °F	12–15 minutes
 Tater tots	450 g	None	None	200 °C / 400 °F	15–18 minutes
 Onion rings	450 g	None	None	200 °C / 400 °F	10–12 minutes
 Frozen vegetables	450 g	None	1 Tbsp	200 °C / 400 °F	10–15 minutes

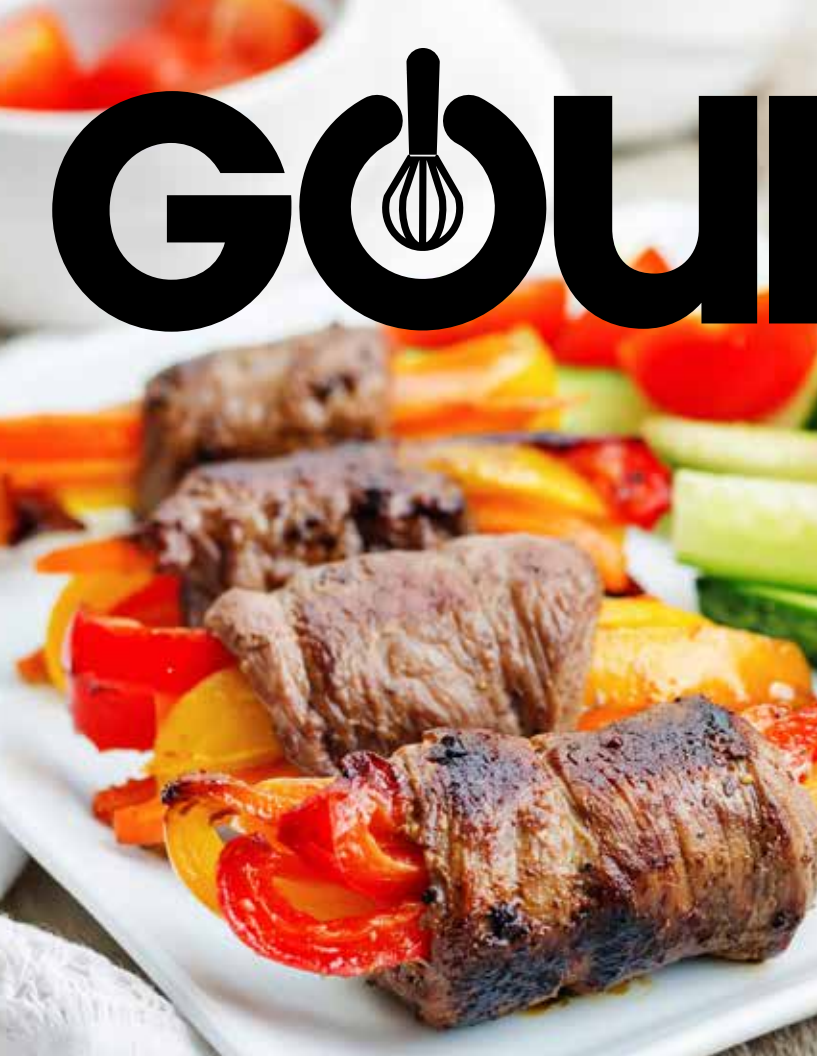
INGREDIENT	PREPARATION	TEMPERATURE	DEHYDRATE TIME
FRUITS & VEGETABLES			
 Apples	Core removed, cut in 3 mm slices	56 °C / 135 °F	7–8 hours
 Apricot	Cut in 3 mm slices, pit removed	56 °C / 135 °F	8–10 hours
 Bananas	Peeled, cut in 3 mm slices	56 °C / 135 °F	8–10 hours
 Beets	Peeled, cut in 3 mm slices	56 °C / 135 °F	6–8 hours
 Fresh herbs	Rinsed, patted dry, stems removed	56 °C / 135 °F	4 hours
 Ginger root	Cut in 3 mm slices	56 °C / 135 °F	6 hours
 Mangoes	Peeled, cut in 3 mm slices, pit removed	56 °C / 135 °F	8–10 hours
 Mushrooms	Cut in 6 mm slices (wiped clean with a paper towel)	56 °C / 135 °F	6–8 hours
 Pineapple	Peeled, cored, cut in 3 mm slices	56 °C / 135 °F	8–10 hours
 Strawberries	Cut in half or in 3 mm slices	56 °C / 135 °F	8–10 hours
 Tomatoes	Cut in 3 mm slices	56 °C / 135 °F	6–8 hours
 Tomatoes, cherry	Cut in half	56 °C / 135 °F	8–10 hours
MEAT, POULTRY & FISH			
 Beef	Cut in 6 mm slices, marinated overnight	66 °C / 150 °F	8–10 hours
 Chicken	Cut in 6 mm slices, marinated overnight	66 °C / 150 °F	8–10 hours
 Turkey	Cut in 6 mm slices, marinated overnight	66 °C / 150 °F	8–10 hours
 Salmon	Cut in 6 mm slices, marinated overnight	66 °C / 150 °F	5–7 hours

Gourmia®

Get recipes and share yours @gourmia



GOURMIA®



ESPAÑOL

ENGLISH

Freidora de Aire (Air Fryer)

Recetario

y Tablas para Cocinar

Incluye 30 recetas
creadas especialmente
para el Modelo
GAF849



ÍNDICE



Gourmia®

DESAYUNOS

- Bocadillos de queso, huevo y tocino **Pág. 73**
- Pan de maíz con moras azules **Pág. 75**
- Papas al horno para almuerzo **Pág. 77**
- Trenzas de canela **Pág. 79**
- Hojaldres de queso crema y guayaba **Pág. 81**
- Panecillos de soda irlandeses **Pág. 83**
- Bizcocho de café y crema ácida **Pág. 85**

PLATOS FUERTES

- Tostadas de pollo **Pág. 87**
- Pollo con naranja y aceitunas **Pág. 89**
- Rollos de bistec glaseados **Pág. 91**
- Dumplings **Pág. 93**
- Chuletas de cordero a la menta **Pág. 95**
- Salmón con corteza de ajonjolí **Pág. 97**

VEGETALES

- Gratinado de coliflor y eneldo **Pág. 99**
- Brócoli con ajo y chile **Pág. 101**
- Calabaza glaseada con maple **Pág. 103**
- Gajos de papa al pesto **Pág. 105**
- Ajos asados **Pág. 107**
- Zanahorias asadas sencillas **Pág. 109**

APERITIVOS

- Dátiles envueltos en tocino **Pág. 111**
- Aros de cebolla a la barbacoa **Pág. 113**
- Bollos de ajo con mantequilla **Pág. 115**
- Frituras de cangrejo **Pág. 117**
- Rangoon de cangrejo **Pág. 119**
- Alitas picantes con curry rojo **Pág. 121**

POSTRES

- Diamantes de chabacano y almendras **Pág. 123**
- Galletas de mantequilla **Pág. 125**
- Pastel fácil de chocolate **Pág. 127**
- Pastel de polenta y aceite de oliva **Pág. 129**
- Barras de frambuesa y pastel de queso **Pág. 131**

TABLAS PARA COCINAR

- Tablas para cocinar con la freidora de aire **Pág. 132**
- Tabla para deshidratar **Pág. 135**

DESAYUNOS



Bocadillos de queso, huevo y tocino

1 hoja de pasta de hojaldre congelado, descongelada
4 cucharadas de queso cheddar rallado
4 cucharadas de tocino cocido picado
4 huevos

Rinde 4 porciones

TIEMPO DE PREPARACIÓN (COOK TIME): 14 min - 18 min

Precaliente la Freidora de Aire (Air Fryer) Gourmia® en HORNEAR (BAKE) a 200 °C / 400 °F

1. Desdoble la hoja de pasta y córtela en 4 cuadros.
2. Pinche suavemente la pasta unas cuantas veces con un tenedor.
3. Coloque los cuadros en la cesta de la freidora y cocínelos durante 6 min - 8 min hasta que estén ligeramente dorados.
4. Abra la cesta de la freidora de aire y utilice la parte trasera de una cuchara para hacer una cuenca en el centro de cada cuadro.
5. Espolvoree una cucharada de queso y una cucharada de tocino sobre cada cuadro.
6. Cuidadosamente rompa un huevo en cada una de las cuencas.
7. Vuelva a colocar la cesta en la freidora.
8. Continúe cocinando durante 8 min - 10 min más o hasta que los huevos estén cocidos.

DESAYUNOS



Pan de maíz con moras azules

150 g de harina de maíz
190 g de harina común
150 g de azúcar
2 cucharaditas de polvo de hornear
¾ de cucharadita de sal kosher
240 mL de suero de leche o de leche entera
12 cucharadas de mantequilla sin sal, derretida y enfriada
2 huevos grandes
200 g de moras azules

Rinde para un molde redondo de 20 cm
TIEMPO DE PREPARACIÓN (COOK TIME): 35 min - 45 min

Precaliente la Freidora de Aire (Air Fryer) Gourmia® en HORNEAR (BAKE) a 176 °C / 350 °F

1. Engrase el fondo y los lados del molde de metal para hornear.
2. Mezcle la harina de maíz, la harina común, el azúcar, el polvo de hornear y la sal en un tazón grande.
3. Mezcle la leche, la mantequilla derretida y los huevos en un tazón por separado.
4. Revuelva la mezcla de la leche en la mezcla de la harina hasta combinar.
5. Agregue las moras azules y revuelva para que se incorporen.
6. Transfiera la masa al molde preparado.
7. Hornee hasta dorar y que al insertar un cuchillo en el centro salga limpio, 35 min - 45 min.
8. Revise el pan de maíz a mitad de la cocción y cúbralo con papel de aluminio si la parte superior se dora muy rápido.

Deje enfriar el pan de maíz en el molde durante 20 min antes de cortarlo.

DESAYUNOS



Papas al horno para almuerzo

6 papas russet de tamaño pequeño a mediano
1 cucharada de aceite vegetal
Sal y pimienta
170 g de crème fraîche o crema ácida
6 rebanadas de salmón ahumado
Eneldo fresco para adornar

Rinde 6 porciones

TIEMPO DE PREPARACIÓN (COOK TIME): 35 min - 45 min

Precaliente la Freidora de Aire (Air Fryer) Gourmia® en FREÍR (AIR FRY) a 200 °C / 400 °F

1. Cubra las papas con el aceite y sazónelas con sal y pimienta.
2. Coloque las papas en la cesta de la freidora y cocínelas durante 35 min - 45 min o hasta que las papas estén bien cocidas.
3. Deje que las papas se enfríen durante 5 min.
4. Haga un pequeño corte a lo largo de la parte superior de cada papa y apriete para abrir ligeramente.
5. Cubra cada papa con 2 cucharadas de crème fraîche, una rebanada de salmón ahumado y un poco de eneldo fresco.

DESAYUNOS



Trenzas de Canela

250 g de harina común
1 cucharada de polvo de hornear
½ cucharadita de sal kosher
110 g de mantequilla fría sin sal, cortada en cubos de 6 mm
185 mL de leche

*Su mezcla favorita para panecillo (mezcle según las instrucciones del paquete) o puede comprar pan estilo croissant para una versión más rápida, en cuyo caso debe saltar al paso #5 de las instrucciones.

4 cucharadas de mantequilla sin sal derretida
30 g de azúcar mezclada con 1 cucharadita de canela molida

Rinde 16 panecillos

TIEMPO DE PREPARACIÓN (COOK TIME): 6 min – 8 min

Pre caliente la Freidora de Aire (Air Fryer) Gourmia® en FREÍR (AIR FRY) a 190 °C / 375 °F

1. En un tazón para mezclar grande, tamice la harina, el polvo para hornear y la sal.
2. Mezcle los cubos de mantequilla fría con la harina utilizando un tenedor o un mezclador de masa hasta que la mezcla tenga una apariencia de migas gruesas.
3. Añada lentamente la leche a la mezcla de harina mientras remueve con un tenedor hasta que se forme una masa blanda (puede que no necesite usar toda la leche).
4. Coloque la masa sobre una superficie ligeramente enharinada.
5. Extienda la masa con un rodillo para formar un rectángulo de aproximadamente 15 cm x 41 cm, y 6 mm de grosor.
6. Utilice una brocha para cubrir la masa con mantequilla derretida y espolvoréela uniformemente con la mezcla de azúcar y canela.
7. Corte la masa en 16 tiras de 2.5 cm x 15 cm.
8. Sujete ambos extremos y tuerza 3 veces cada tira.
9. Coloque las piezas en la cesta de la freidora con una distancia de 2.5 cm entre ellas y cocínelas durante 6 min – 8 min o hasta que estén doradas.

Repita el procedimiento hasta que todas las trenzas estén cocidas.

DESAYUNOS



Hojaldres de queso crema y guayaba

1 huevo batido con 1 cucharada de agua
1 hoja de pasta de hojaldre congelado (225 g),
descongelado
Harina común para extender la pasta
170 g de pasta de guayaba cortada en
8 cuadritos u 8 cucharadas de mermelada de fresa
8 cucharadas de queso crema ablandado
2 cucharadas de azúcar granulado o turbinado

Rinde 6 hojaldres

TIEMPO DE PREPARACIÓN (COOK TIME): 8 min - 12 min

Precalente la Freidora de Aire (Air Fryer) Gourmia® en HORNEAR (BAKE) a 190 °C / 375 °F

1. Despliegue la hoja de pasta y use una pequeña cantidad de harina para extender la pasta en un rectángulo de 25 cm x 38 cm.
2. Corte la pasta en 6 cuadrados de 13 cm.
3. Ponga una cucharada de queso crema en el centro de cada cuadro de pasta y cúbralo con un cubito de guayaba (o una cucharada de mermelada de fresa).
4. Unte los bordes de los cuadros de pasta con una pequeña cantidad de la mezcla de huevo.
5. Doble la pasta por la mitad cubriendo el relleno para formar un triángulo.
6. Prese los bordes con la ayuda de un tenedor para sellar la pasta.
7. Unte los hojaldres rellenos con la mezcla de huevo y espolvoree con un poco de azúcar.
8. Rocíe la cesta de la freidora de aire y la bandeja con aceite de cocina en aerosol.
9. Coloque los hojaldres en la cesta con una distancia de 2.5 cm.
10. Cocine durante 8 min - 12 min o hasta que se doren.

DESAYUNOS



Panecillos de soda irlandeses

250 g de harina común
4 cucharaditas de polvo de hornear
50 g de azúcar
¼ de cucharadita de sal kosher
6 cucharadas de mantequilla fría sin sal, cortada en trozos
½ cucharadita de semillas enteras de comino
40 g de pasas
160 mL de suero de leche o de leche entera
1 huevo grande

Rinde 8-10 panecillos

TIEMPO DE PREPARACIÓN (COOK TIME): 10 min - 15 min

Precalente la Freidora de Aire (Air Fryer) Gourmia® en HORNEAR (BAKE) a 190 °C / 375 °F

1. En un procesador de alimentos, coloque la harina, el polvo de hornear, la sal y el azúcar, pulse unas cuantas veces hasta mezclar.
2. Añada la mantequilla y pulse 7-10 veces hasta que la mantequilla esté completamente distribuida, la mezcla debe tener un aspecto arenoso (la masa puede hacerse a mano usando dos tenedores para mezclar la mantequilla en la mezcla de harina).
3. Traslade la mezcla a un tazón grande.
4. En un tazón pequeño, bata la leche y el huevo, guarde 2 cucharadas para untar los panes justo antes de hornearlos.
5. Vierta el resto de la mezcla de leche y los huevos en el tazón con los ingredientes secos.
6. Añada las semillas de comino y las pasas al tazón.
7. Revuelva con una espátula hasta que se forme una masa áspera.
8. Coloque la masa en una superficie ligeramente enharinada y amase brevemente hasta que se pueda formar una bola (no amase demasiado la masa o los panes se harán duros).
9. Extienda la masa con un rodillo hasta que tenga aproximadamente 2.5 cm de grosor.
10. Utilice un cortador de galletas redondo de 6 cm, corte los círculos y vuelva a extender según sea necesario para usar toda la masa.
11. Unte la parte superior de los panes con el huevo reservado.
12. Coloque los panecillos en la cesta de la freidora de aire dejando una separación de 1 cm y cocínelos en tandas si es necesario.
13. Hornee los panecillos durante 10 min - 15 min o hasta que la parte superior esté dorada.

DESAYUNOS



Bizcocho de café y crema ácida

Bizcocho:

110 g de mantequilla sin sal, ablandada
100 g de azúcar
1 huevo grande
60 g de crema ácida
½ cucharadita de extracto de vainilla
125 g de harina común
½ cucharadita de sal kosher
½ cucharadita de polvo de hornear
¼ de cucharadita de bicarbonato de sodio

Cubierta:

120 g de nueces pecanas picadas
1 cucharadita de canela molida
50 g de azúcar moreno

Rinde para un bizcocho redondo de 20 cm
TIEMPO DE PREPARACIÓN (COOK TIME): 30 min - 35 min

Precalente la Freidora de Aire (Air Fryer) Gourmia® en HORNEAR (BAKE) a 160 °C / 325 °F

1. Engrase ligeramente un molde de metal de 20 cm.
2. Mezcle los ingredientes para la cubierta en un tazón y reserve.
3. En un tazón grande mezcle la mantequilla y el azúcar hasta que esté suave y esponjosa.
4. Añada el huevo y mezcle, luego añada la crema ácida y la vainilla y vuelva a mezclar.
5. En un tazón por separado, revuelva la harina, el bicarbonato de sodio y el polvo de hornear.
6. Añada los ingredientes secos a la mezcla de la mantequilla y mézclelos hasta que se incorporen.
7. Coloque la mitad de la masa en el molde preparado y alise hasta obtener una capa uniforme en el fondo.
8. Espolvoree la mitad de la mezcla para cubierta sobre la masa.
9. Coloque la masa restante en la parte superior y alise para formar una capa uniforme.
10. Espolvoree el resto de la mezcla para cubierta sobre la masa.
11. Coloque el molde en la cesta de la freidora y cocine durante 30 min - 35 min o hasta que se haya cocido por completo.
12. Revise el pan a mitad de la cocción y cúbralo con papel de aluminio si la parte superior se dora muy rápido.

Deje enfriar durante 10 min antes de servir.

PLATOS FUERTES



Tostadas de pollo

250 g de pollo cocido rostizado, desmenuzado
120 g de salsa roja para enchiladas
12 tortillas de maíz o de harina pequeñas
90 g de queso fresco desmenuzado o queso mozzarella
60 g de crema mexicana o crema ácida
1 aguacate en rebanadas

Rinde 4 porciones

TIEMPO DE PREPARACIÓN (COOK TIME): 5 min - 8 min

Precalente la Freidora de Aire (Air Fryer) Gourmia® en ASAR (ROAST) a 190 °C / 375 °F

1. Mezcle el pollo y la salsa para enchiladas.
2. Coloque las tortillas en una sola capa sobre una tabla para cortar.
3. Divida la mezcla de pollo en partes iguales sobre las tortillas.
4. Repita con el queso.
5. Rocíe la cesta de la freidora de aire y la bandeja con aceite de cocina en aerosol.
6. Cocine las tortillas de cuatro en cuatro hasta que se calienten y estén crujientes, aproximadamente 8 min.
7. Repita con las tortillas restantes.
8. Cubra cada tostada con un poco de la crema y unas cuantas rebanadas de aguacate.

PLATOS FUERTES



Pollo con naranja y aceitunas

4 pechugas de pollo sin piel y sin hueso
1 cucharada de aceite de oliva
Sal kosher y pimienta molida
190 g de aceitunas verdes grandes sin hueso

Marinada:

240 mL de jugo de naranja
120 mL de vino blanco
1 cucharada de aceite de oliva
2 cucharaditas de ajo finamente picado
2 cucharaditas de mejorana fresca o tomillo picado
½ cucharadita de sal kosher
½ cucharadita de semilla de hinojo molido grueso
¼ de cucharadita de pimienta negra molida
¼ de cucharadita de hojuelas de pimiento rojo
triturado

Rinde 4 porciones / TIEMPO DE PREPARACIÓN (COOK TIME):
15 min (más 1 hora adicional para el marinado)

Precalente la Freidora de Aire (Air Fryer) Gourmia® en FREÍR (AIR FRY) a 190 °C / 375 °F

1. En un tazón grande, mezcle todos los ingredientes de la marinada.
2. Retire la mitad de la marinada y reserve.
3. Añada el pollo al tazón con el resto de la marinada.
4. Cubra y marine durante 1 hora en el refrigerador.
5. Retire el pollo de la marinada y séquelo con toallas de papel.
6. Rocíe la cesta de la freidora de aire y la bandeja con aceite de cocina en aerosol.
7. Coloque el pollo en la cesta de la freidora y cocínelo por 15 min o hasta que el pollo se cocine por completo.

Mientras se cocina el pollo:

8. Añada la marinada reservada y las aceitunas a una pequeña cacerola.
9. Hierva.
10. Baje la temperatura y cocine a fuego lento durante 5 min.
11. Retire el pollo de la cesta de la freidora de aire y colóquelo en un plato para servir, añada la salsa de aceitunas y naranja sobre el pollo.

PLATOS FUERTES



Rollos de bistec glaseados

Rollos:

- 8 filetes finos de solomillo o bistec de falda, de aproximadamente 8 cm x 15 cm y no más de 6 mm de espesor
- 1 cebolla roja mediana, cortada a la mitad y en tiras finas
- 1 pimiento rojo, cortado por la mitad y rebanado en tiras finas
- 1 pimiento verde, cortado por la mitad y rebanado en tiras finas
- 1 calabacita chica, cortada por la mitad y rebanada en tiras finas
- 60 mL de aceite de oliva
- ½ cucharadita de romero fresco finamente picado
- Sal kosher y pimienta negra molida

Glaseado:

- 180 mL de vinagre balsámico
- 60 mL de caldo de carne
- 2 cucharaditas de azúcar moreno
- 1 diente de ajo grande picado
- 1 ramita de romero fresco

Rinde 4 porciones

TIEMPO DE PREPARACIÓN (COOK TIME): 8 min - 10 min

Precaliente la Freidora de Aire (Air Fryer) Gourmia® en FREÍR (AIR FRY) a 200 °C / 400 °F

Para hacer el glaseado:

1. Mezcle todos los ingredientes en una pequeña cacerola.
2. Ponga a hervir y reduzca el fuego a bajo.
3. Cocine a fuego lento hasta que el glaseado se espese a una consistencia de almíbar, aproximadamente unos 5 min.
4. Retire del fuego.
5. Viértalo en un tazón para servir, reservando ¼ del glaseado para los rollos.

Para hacer los rollos:

1. Cubra cada lado de los bistecs con un poco de aceite de oliva.
2. Espolvóreelos con sal, pimienta negra y romero.
3. Coloque algunas tiras de vegetales verticalmente en un extremo de cada filete de bistec, de modo que una vez enrollados, el extremo de los vegetales sobresalga de cada extremo del rollo de bistec.
4. Enrolle y asegure con un palillo.
5. Repita para cada rollo de bistec.
6. Coloque los rollos en la cesta de la freidora y cocínelos durante 5 min.
7. Abra la cesta y cubra cada rollo con un poco del glaseado reservado.
8. Continúe cocinando durante 3 min - 5 min más o hasta obtener el término de cocción deseado.
9. Retire los palillos y sirva con glaseado adicional a un costado.

PLATOS FUERTES



Dumplings

450 g de carne de cerdo o de carne molida de res
115 g de castañas de agua finamente picadas
3 cucharadas de pan rallado estilo panko
1 cucharada de salsa de soya
1 cucharadita de aceite de ajonjolí
1 cucharadita de jengibre rallado o finamente picado
1 cucharadita de ajo rallado o finamente picado
1 cebollín grande picado
1 huevo ligeramente batido
½ cucharadita de pimienta negra

Rinde 4 porciones

TIEMPO DE PREPARACIÓN (COOK TIME): 10 min - 12 min

Precaliente la Freidora de Aire (Air Fryer) Gourmia® en FREÍR (AIR FRY) a 200 °C / 400 °F

1. Mezcle todos los ingredientes.
2. Forme bolitas de 4 cm
3. Rocíe la cesta de la freidora de aire y la bandeja con aceite de cocina en aerosol.
4. Cocine durante 10 min - 12 min o hasta que esté bien cocido, cocinando en tandas si es necesario.

Sirva sobre fideos o arroz.

PLATOS FUERTES



Chuletas de cordero a la menta

4 chuletas de costilla de cordero con hueso

Marinada:

25 g de menta finamente picada

20 g de perejil finamente picado

180 mL de aceite de oliva

60 mL de jugo de limón

2 cucharadas de ajo finamente picado

½ cucharadita de sal kosher

¼ de cucharadita de pimienta negra molida

Rinde 4 porciones / TIEMPO DE PREPARACIÓN (COOK TIME):
15 min (más 1 hora adicional para el marinado)

Precaliente la Freidora de Aire (Air Fryer) Gourmia® en FREÍR (AIR FRY) a 200 °C / 400 °F

1. En un tazón lo suficientemente grande como para contener las chuletas de cordero, mezcle todos los ingredientes de la marinada.
2. Retire la mitad de la marinada y reserve.
3. Añada las chuletas de cordero al resto de la marinada en el tazón y mezcle hasta cubrirlas uniformemente.
4. Cubra y marine durante 1 hora en el refrigerador.
5. Retire las chuletas de cordero de la marinada sacudiendo cualquier exceso.
6. Coloque las chuletas de cordero en la cesta de la freidora y cocínelas durante 12 min - 15 min o hasta que estén cocidas, volteándolas a mitad del tiempo de cocción.

Sirva con la marinada reservada.

PLATOS FUERTES



Salmón con corteza de ajonjolí

4 filetes de salmón sin piel y sin espinas de aproximadamente 170 g cada uno
2 cucharadas de mantequilla sin sal ablandada
2 cucharaditas de salsa de soya
1 cucharada de semillas de ajonjolí sin tostar, blancas o negras, o combinadas.

Rinde 4 porciones

TIEMPO DE PREPARACIÓN (COOK TIME): 8 min - 10 min

Precaliente la Freidora de Aire (Air Fryer) Gourmia® en FREÍR (AIR FRY) a 200 °C / 400 °F

1. Mezcle la mantequilla y la salsa de soya hasta formar una mezcla uniforme.
2. Unte $\frac{1}{4}$ de la mezcla de mantequilla en cada filete de salmón.
3. Espolvoree con semillas de ajonjolí presionando suavemente para hacer que las semillas de ajonjolí se adhieran.
4. Coloque el salmón en la cesta de la freidora de aire.
5. Cocine durante 8 min - 10 min o hasta que el salmón esté bien cocido.

VEGETALES



Gratinado de coliflor y eneldo

2 huevos
520 g de queso ricotta de leche entera
100 g de queso gruyere o suizo, rallado
5 g de eneldo fresco picado
10 g de perejil fresco picado
1 cucharadita de cebolla en polvo
¼ de cucharadita de sal kosher
¼ de cucharadita de pimienta negra
1 paquete (450 g) de floretes de coliflor congelados, descongelados y secos o 450 g de coliflor fresca al vapor o cocida en el microondas durante 5 min

Cubierta:

60 g de pan rallado estilo panko
4 cucharadas de mantequilla sin sal derretida
½ cucharadita de ajo en polvo

Rinde para un molde redondo de 20 cm

TIEMPO DE PREPARACIÓN (COOK TIME): 25 min - 35 min

Precaliente la Freidora de Aire (Air Fryer) Gourmia® en HORNEAR (BAKE) a 176 °C / 350 °F

1. Engrase ligeramente un molde de metal de 20 cm
2. En un tazón grande mezcle los huevos, el queso ricotta, el queso rallado, el eneldo, el perejil, la cebolla en polvo, la sal y la pimienta.
3. Agregue la coliflor y revuelva.
4. Coloque en el molde para hornear preparado.
5. Mezcle los ingredientes para la cubierta y con una cuchara vierta sobre el gratinado.
6. Coloque el molde en la cesta de la freidora y cocine durante 25 min - 35 min o hasta que esté listo.
7. Revise el gratinado a mitad de la cocción y cubra con papel de aluminio si la parte superior se dora muy rápido.

Déjelo enfriar durante 10 minutos antes de servir.

VEGETALES



Brócoli con ajo y chile

340 g de floretes de brócoli frescos o congelados (si se usan congelados, descongele y escurra bien)
1 cucharada de aceite de oliva
1 chile rojo o verde picante fresco (jalapeño, fresno o similar), cortado en rodajas de 6 mm de grosor o
½ cucharadita de hojuelas de chiles secos triturados
2 dientes de ajo medianos cortados en rebanadas
½ cucharadita de sal
¼ de cucharadita de pimienta negra

Rinde 4 porciones / TIEMPO DE PREPARACIÓN (COOK TIME): 15 min para los brócolis frescos y 10 min para los congelados (descongelados)

Precaliente la Freidora de Aire (Air Fryer) Gourmia® en FREÍR (AIR FRY) a 190 °C / 375 °F

1. Mezcle todos los ingredientes en un tazón grande.
2. Coloque el brócoli en la cesta de la freidora de aire manteniendo una sola capa.
3. Cocine durante 10 min - 15 min o hasta que el brócoli esté cocido y bien dorado.

*Agite la cesta a mitad de la cocción para hacer que el brócoli se dore uniformemente.

VEGETALES



Calabaza glaseada con maple

560 g de calabaza mantequilla pelada y cortada en cubos de 2.5 cm
1 cucharada de jarabe de maple
2 cucharaditas de aceite de oliva o vegetal
½ cucharadita de sal kosher
¼ de cucharadita de pimienta negra

Rinde 4 porciones

TIEMPO DE PREPARACIÓN (COOK TIME): 12 min - 15 min

Pre caliente la Freidora de Aire (Air Fryer) Gourmia® en FREÍR (AIR FRY) a 200 °C / 400 °F

1. En un tazón grande, mezcle todos los ingredientes hasta que la calabaza esté cubierta uniformemente con aceite y jarabe de maple.
2. Rocíe la cesta de la freidora de aire y la bandeja con aceite de cocina en aerosol.
3. Coloque la calabaza en la cesta de la freidora de aire en una capa uniforme.
4. Cocine durante 12 min - 15 min o hasta que la calabaza se dore y se cocine por completo.

VEGETALES



Gajos de papa al pesto

4 papas russet medianas cortadas en gajos de 2.5 cm de grosor
130 g de pesto (hecho en casa o comprado), dividido
¼ de cucharadita de pimienta negra

Rinde 4 porciones

TIEMPO DE PREPARACIÓN (COOK TIME): 12 min - 15 min

Precalente la Freidora de Aire (Air Fryer) Gourmia® en FREÍR (AIR FRY) a 200 °C / 400 °F

1. En un tazón grande mezcle las papas con 65 g de pesto y la pimienta negra hasta que las papas estén cubiertas uniformemente.
2. Rocíe la cesta de la freidora de aire y la bandeja con aceite de cocina en aerosol.
3. Coloque las papas en la cesta de la freidora de aire en una capa uniforme.
4. Cocine durante 12 min - 15 min o hasta que las papas se doren y se cocinen por completo.
5. Sirva con el pesto restante a un lado para aderezo.

*Agite la cesta a mitad de la cocción para hacer que las papas se doren uniformemente.

VEGETALES



Ajos asados

- 1 cabeza de ajo
- 2 cucharaditas de aceite de oliva o vegetal

Rinde para 1 cabeza de ajo

TIEMPO DE PREPARACIÓN (COOK TIME): 25 min – 30 min

Precaliente la Freidora de Aire (Air Fryer) Gourmia® en FREÍR (AIR FRY) a 190 °C / 375 °F

1. Corte la parte superior de la cabeza de ajo y rocíe con aceite.
2. Envuelva en papel de aluminio.
3. Coloque el ajo en la cesta de la freidora de aire.
4. Cocine durante 25 min – 30 min o hasta que el ajo esté muy suave y dorado.
5. Desenvuelva y déjelo reposar hasta que se enfríe lo suficiente para manipularlo.
6. Para extraer los dientes de ajo asado, apriete desde la parte inferior del diente hacia arriba.

Utilícelo en salsas, aderezos, marinadas, con verduras o para el pan de ajo.

VEGETALES



Zanahorias asadas

sencillas

8 zanahorias frescas de tamaño mediano, peladas y cortadas a lo largo por la mitad
1 cucharada de aceite de oliva
1 cucharada de hierbas frescas ó 1 cucharadita de hierbas secas (tomillo, eneldo, mejorana, etc.)
½ cucharadita de ajo o cebolla en polvo
½ cucharadita de sal
¼ de cucharadita de pimienta negra

Rinde 4 porciones

TIEMPO DE PREPARACIÓN (COOK TIME): 15 min

Precaliente la Freidora de Aire (Air Fryer) Gourmia® en FREÍR (AIR FRY) a 200 °C / 400 °F

1. Mezcle todos los ingredientes en un tazón grande.
2. Coloque las zanahorias en la cesta de la freidora de aire manteniendo una sola capa.
3. Cocine durante 15 min o hasta que las zanahorias estén cocidas y doradas.

*Agite la cesta a mitad de la cocción para hacer que las zanahorias se doren uniformemente.

APERITIVOS



Dátiles envueltos en tocino

24 dátiles grandes sin hueso
24 nueces pecanas
8 rebanadas de tocino cortadas en tercios
115 g de queso manchego (o un queso que se derrita bien como el cheddar), cortado en 24 rectángulos pequeños
24 palillos de madera

Rinde para 24 dátiles, 6 porciones

TIEMPO DE PREPARACIÓN (COOK TIME): 8 min - 12 min

Precaliente la Freidora de Aire (Air Fryer) Gourmia® en FREÍR (AIR FRY) a 190 °C / 375 °F

1. Abra cuidadosamente el dátil, lo suficiente para rellenarlo con un trozo de queso y una nuez, debe tener una abertura donde se quitó el hueso.
2. Envuelva cada dátil con un trozo de tocino.
3. Asegure con un palillo.
4. Coloque los dátiles en la cesta de la freidora de aire.
5. Cocine durante 8 min - 12 min o hasta que el tocino esté cocido y un poco crujiente.
6. Retire los palillos antes de servir.

APERITIVOS



Aros de cebolla a la barbacoa

60 g de harina común
2 cucharaditas de sazónador BBQ
120 mL de suero de leche o de leche entera
1 huevo
120 g de pan rallado estilo panko
1 cebolla amarilla grande, cortada en rodajas de 1 cm
de grosor y separada en aros
Aderezo ranchero para servir (opcional)

Rinde 4 porciones

TIEMPO DE PREPARACIÓN (COOK TIME): 8 min - 10 min

Precaliente la Freidora de Aire (Air Fryer) Gourmia® en FREÍR (AIR FRY) a 200 °C / 400 °F

1. En una cacerola poco profunda, mezcle la harina con el sazónador BBQ.
2. En una cacerola aparte, bata el huevo junto con el suero de leche.
3. Coloque el panko en otro recipiente por separado.
4. Prepare por tandas, sumerja los aros de cebolla en la harina sazonada, luego en la mezcla de huevo y por último en el panko.
5. Rocíe la cesta de la freidora de aire y la bandeja con aceite de cocina en aerosol.
6. Coloque los aros de cebolla que quepan en una sola capa en la cesta de la freidora de aire y rocíe con un poco de aceite de cocina en aerosol.
7. Cocine en tandas si es necesario.
8. Cocine los aros de cebolla durante 8 min - 10 min hasta que se doren.

Sirva con aderezo ranchero si desea.

APERITIVOS



Bollos de ajo con mantequilla

450 g de masa para pizza, comprada en la tienda o hecha en casa

120 g de mantequilla derretida sin sal, dividida

2 cucharaditas de ajo picado

2 cucharaditas de perejil fresco picado

2 cucharaditas de queso parmesano

Rinde para un molde redondo de 20 cm

TIEMPO DE PREPARACIÓN (COOK TIME): 20 min - 30 min
(más 35 min - 45 min de tiempo adicional para esponjar)

Precaliente la Freidora de Aire (Air Fryer) Gourmia® en HORNEAR (BAKE) a 190 °C / 375 °F

1. Rocíe un molde redondo de metal de 20 cm con aceite de cocina en aerosol.
2. Divida la masa en 8 piezas iguales.
3. Forme una pelota con cada pieza y coloque el lado liso hacia arriba sobre el molde preparado.
4. Unte con la mitad de la mantequilla derretida.
5. Cubra y deje que esponje hasta el doble de su tamaño durante 35 min - 45 min.
6. Descubra y hornee durante 15 min.
7. Retire de la freidora de aire y unte la parte superior con la mantequilla restante y espolvoree con ajo, perejil y queso parmesano.
8. Vuelva a colocar en la freidora y continúe cocinando hasta que los bollos estén cocidos y la parte superior esté dorada, aproximadamente durante 5 min - 10 min adicionales.

APERITIVOS



Frituras de cangrejo

225 g de palitos de carne imitación cangrejo cuidadosamente cortados en tiras largas y bien secados

1 cucharada de aceite vegetal

1 cucharada de sazón old bay

Rinde 8 porciones

TIEMPO DE PREPARACIÓN (COOK TIME): 8 min - 12 min

Precaliente la Freidora de Aire (Air Fryer) Gourmia® en FREÍR (AIR FRY) a 190 °C / 375 °F

1. Coloque las tiras de cangrejo en un tazón grande.
2. Vierta el aceite sobre el cangrejo y mezcle suavemente.
3. Espolvoree el sazón sobre el cangrejo y revuelva para cubrir uniformemente.
4. Rocíe la cesta de la freidora de aire y la bandeja con aceite de cocina en aerosol.
5. Coloque el cangrejo en una sola capa en la cesta, cocinándolo en dos tandas si es necesario.
6. Cocine durante 8 min - 12 min o hasta que las tiras de cangrejo estén crujientes.

Enfríe por completo antes de servir.

APERITIVOS



Rangoon de cangrejo

225 g de queso crema o queso crema con cebollín, ablandado
1 cebolleta finamente picada (omitir si se usa queso crema con cebollín)
170 g de carne de cangrejo o palitos de carne imitación cangrejo (si usa palitos, córtelos en trozos de 6 mm)
1 paquete de envolturas de wonton
Aceite vegetal

Rinde aproximadamente 36 rangoons, 12 porciones
TIEMPO DE PREPARACIÓN (COOK TIME): 8 min - 10 min

Precaliente la Freidora de Aire (Air Fryer) Gourmia® en FREÍR (AIR FRY) a 200 °C / 400 °F

1. Mezcle el queso crema, la cebolleta y la carne de cangrejo.
 2. Humedezca los bordes exteriores de cada envoltura con un poco de agua.
 3. Coloque unos 2 cucharaditas del relleno en el centro de cada envoltura.
 4. Doble por la mitad en un triángulo y presione suavemente los bordes para sellar.
 5. Unte ambos lados de cada triángulo con el aceite y distribúyalos en una sola capa en la cesta de la freidora de aire.
 6. Cocine durante 8 min - 10 min o hasta que estén dorados y crujientes.
- Repita el procedimiento hasta que todos los rangoons de cangrejo estén cocidos.

APERITIVOS



Alitas picantes con curry rojo

905 g de alas de pollo, separadas en blanquetas y alones
75 g de salsa agridulce o salsa para pato
2 cucharaditas de pasta de curry rojo tailandés (normalmente se vende en latas pequeñas)
1 cucharadita de salsa de soya
1 diente de ajo mediano picado
1 cebolleta rebanada finamente para adornar

Rinde 2 porciones

TIEMPO DE PREPARACIÓN (COOK TIME): 20 min - 25 min

Precaliente la Freidora de Aire (Air Fryer) Gourmia® en FREÍR (AIR FRY) a 176 °C / 350 °F

1. En un tazón grande mezcle la salsa agridulce, la pasta de curry rojo, la salsa de soya y el ajo.
2. Añada las alitas al tazón y mézclelas hasta que estén cubiertas uniformemente de salsa.
3. Rocíe la cesta de la freidora de aire y la bandeja con aceite de cocina en aerosol.
4. Coloque las alitas en la cesta de la freidora de aire asegurándose de mantenerlas en una sola capa (cocine las alitas en dos tandas si es necesario).
5. Cocine durante 20 min - 25 min o hasta que las alitas se cocinen por completo.
6. Adorne con las cebolletas rebanadas.

POSTRES



Diamantes de chabacano y almendras

140 g de pasta de almendras envasada,
desmenuzada
¼ de cucharadita de cardamomo molido
½ cucharadita de sal kosher
150 g de azúcar
225 g de mantequilla sin sal, ablandada
1 huevo grande
1 cucharadita de extracto de almendra
155 g de harina común
160 g de mermelada de chabacano
80 g de almendras crudas en rebanadas

Rinde para un molde redondo de 20 cm
TIEMPO DE PREPARACIÓN (COOK TIME): 25 min – 35 min

Precaliente la Freidora de Aire (Air Fryer) Gourmia® en HORNEAR (BAKE) a 160 °C / 325 °F

1. Forre un molde de metal de 20 cm con papel para hornear, dejando unos 5 cm de saliente a cada lado.
2. Rocíe con aceite de cocina en aerosol y reserve.
3. En un procesador de alimentos, muele la pasta de almendras hasta que se reduzca a migajas.
4. Añada el cardamomo, la sal y el azúcar, pulse hasta mezclar bien.
5. Añada el huevo y procese hasta lograr una textura uniforme.
6. Añada el extracto de almendra y la harina, pulse hasta mezclar bien.
7. Esparza la masa de manera uniforme en el fondo del molde preparado.
8. Esparza la conserva de chabacano uniformemente sobre la masa.
9. Espolvoree las almendras uniformemente sobre la mermelada de chabacano.
10. Hornee durante 25 min – 35 min, hasta que las almendras estén doradas, y la base de la galleta esté lista.
11. Revise la galleta a mitad de la cocción y cubra con papel de aluminio si la parte superior se dora muy rápido.
12. Retire del horno y deje enfriar por completo.
13. Utilice el papel para hornear para levantarlo del molde y colocarlo en una tabla para cortar.
14. Corte en 16 diamantes iguales.

POSTRES



Galletas de mantequilla

225 g de mantequilla sin sal, ablandada
100 g de azúcar
½ cucharadita de sal kosher
250 g de harina común

Rinde para un molde redondo de 20 cm

TIEMPO DE PREPARACIÓN (COOK TIME): 20 min - 30 min

Precaliente la Freidora de Aire (Air Fryer) Gourmia® en HORNEAR (BAKE) a 160 °C / 325 °F

1. En el tazón de una batidora de pedestal equipada con el batidor plano, bata la mantequilla, la sal y el azúcar hasta obtener una mezcla ligera y esponjosa.
2. Agregue poco a poco y bata la harina.
3. Presione la masa en un molde de metal sin engrasar.
4. Pinche la masa por todas partes con un tenedor.
5. Hornee en la freidora de aire precalentada durante 20 min - 30 min hasta que se dore.
6. Revise a mitad de la cocción y cubra con papel de aluminio si la parte superior se dora muy rápido.
7. Corte en barras o triángulos mientras esté caliente.

POSTRES



Pastel fácil de chocolate

155 g de harina común
200 g de azúcar granulado
35 g de cacao en polvo sin endulzar
¾ de cucharadita de bicarbonato de sodio
½ cucharadita de sal kosher
235 mL de agua fría
80 mL de aceite vegetal
1 cucharadita de extracto de vainilla
1 cucharadita de vinagre de sidra de manzana o vinagre blanco
2 cucharadas de chispas de chocolate semiamargo
Azúcar glas para espolvorear la parte superior del pastel

Rinde para un pastel redondo de 20 cm

TIEMPO DE PREPARACIÓN (COOK TIME): 20 min - 30 min

Precaliente la Freidora de Aire (Air Fryer) Gourmia® en HORNEAR (BAKE) a 160 °C / 325 °F

1. Rocíe un molde redondo de metal de 20 cm con aceite de cocina en aerosol.
2. En un tazón grande, mezcle todos los ingredientes en el orden listado.
3. Vierta la mezcla del pastel en el molde preparado y distribuya uniformemente, alisando la parte superior.
4. Hornee en la freidora de aire precalentada durante 20 minutos o hasta que el centro del pastel se cocine por completo.
5. Revise el pan a mitad de la cocción y cúbralo con papel de aluminio si la parte superior se dora muy rápido.
6. Deje enfriar por completo antes de espolvorear con azúcar glas.

POSTRES



Pastel de polenta y aceite de oliva

3 huevos grandes
150 g de azúcar
120 mL de aceite de oliva (use el de sabor suave para un sabor sutil o el extra virgen para un sabor de aceite de oliva más concentrado)
120 mL de leche entera
½ cucharadita de extracto de vainilla
1 cucharada de cáscara de limón rallada (aproximadamente un limón mediano)
125 g de harina común
75 g de polenta finamente molida (o harina de maíz)
1 ½ cucharaditas de polvo de hornear
½ cucharadita de sal kosher
Azúcar glas para espolvorear la parte superior del pastel

Rinde para un pastel redondo de 20 cm

TIEMPO DE PREPARACIÓN (COOK TIME): 20 min - 30 min

Precalente la Freidora de Aire (Air Fryer) Gourmia® en HORNEAR (BAKE) a 160 °C / 325 °F

1. Rocíe un molde redondo de metal de 20 cm con aceite de cocina en aerosol.
2. En el tazón de una batidora de pedestal equipada con el batidor plano, bata los huevos y el azúcar 30 segundos en potencia alta.
3. Añada el aceite en un flujo lento y constante, batiendo hasta mezclar.
4. Reduzca la velocidad de la batidora a baja y añada la leche, la vainilla y la ralladura de limón, batiendo hasta mezclar.
5. En un tazón mediano, bata la harina, la polenta (o harina de maíz), el polvo de hornear y la sal.
6. Añada gradualmente la mezcla de harina a la mezcla de huevo, batiendo hasta mezclar.
7. Vierta la masa en un molde preparado.
8. Hornee en la freidora de aire precalentada durante 20 min - 30 min o hasta que el centro del pastel se cocine por completo.
9. Revise el pastel a mitad de la cocción y cúbralo con papel de aluminio si la parte superior se dora muy rápido.
10. Deje enfriar por completo antes de espolvorear con azúcar glas.

POSTRES



Barras de frambuesa y pastel de queso

90 g de migas de galletas graham, simples o de chocolate.
100 g más 1 cucharada de azúcar, dividida
6 cucharadas de mantequilla sin sal derretida
1 cucharadita de ralladura de limón
1 cucharadita de jugo de limón
2 paquetes (225 g cada uno) de queso crema, ablandado
2 huevos
2 cucharadas de mermelada de frambuesa sin semillas, revuelta hasta que no queden grumos





Rinde para un pastel redondo de 20 cm
TIEMPO DE PREPARACIÓN (COOK TIME): 20 min - 30 min

Precalente la Freidora de Aire (Air Fryer) Gourmia® en HORNEAR (BAKE) a 160 °C / 325 °F

1. Forre un molde de metal de 20 cm con papel de aluminio dejando un excedente por los lados.
2. Mezcle las migajas de galleta graham, 1 cucharada de azúcar y la mantequilla derretida.
3. Presione la mezcla en el fondo del molde y hacia arriba de los costados, hasta un cuarto del molde.
4. Mezcle el queso crema, la ralladura de limón, el jugo de limón y los 100 g de azúcar restante en un tazón grande hasta formar una mezcla uniforme.
5. Añada los huevos y mezcle bien.
6. Vierta sobre la corteza preparada.
7. Coloque la mermelada de frambuesa sobre el relleno y dibuje unas ondas con la punta de un cuchillo sobre la tarta de queso.
8. Hornee durante 20 min o hasta que el centro esté listo.
9. Revise el pastel a mitad de la cocción y cúbralo con papel de aluminio si la parte superior se dora muy rápido.
10. Deje que enfríe por completo.
11. Refrigere al menos 4 horas o preferiblemente durante la noche.
12. Utilice los excedentes de papel de aluminio para retirar el pastel de queso del molde antes de cortarlo en barras.

TABLAS PARA COCINAR CON LA FREIDORA DE AIRE




INGREDIENTE VEGETALES	CANTIDAD	PREPARACIÓN	ACEITE	TEMPERATURA	TIEMPO DE COCCIÓN
 Espárragos	1 manojo	Entero, recortado	2 cditas.	200 °C / 400 °F	7 min - 10 min
 Betabel	4 medianas	Enteros, con cáscara	Ninguno	176 °C / 350 °F	45 min - 60 min
 Pimientos (para asar)	4 medianos	Enteros	Ninguno	200 °C / 400 °F	20 min - 25 min
 Brócoli	1 cabeza	Cortado en floretes de 2.5 cm	1 cda.	200 °C / 400 °F	10 min - 12 min
 Coles de bruselas	450 g	Cortadas a la mitad	1 cda.	200 °C / 400 °F	15 min - 20 min
 Calabaza mantequilla	1 chica	Pelada, cortada en cubos de 2.5 cm	1 cda.	200 °C / 400 °F	20 min - 25 min
 Zanahorias	450 g	Peladas, cortadas en trozos de 1 cm	1 cda.	200 °C / 400 °F	13 min - 16 min
 Coliflor	1 cabeza	Cortada en floretes de 2.5 cm	2 cdas.	200 °C / 400 °F	15 min - 20 min
 Maíz	4 elotes	elotes enteros, sin hojas	1 cda.	200 °C / 400 °F	12 min - 15 min
 Ejotes	450 g	Recortados	1 cda.	200 °C / 400 °F	8 min - 10 min
 Col rizada (para hacer frituras)	125 g	En trozos, sin tallos	Ninguno	150 °C / 300 °F	15 min - 20 min
 Setas	450 g	Cortadas a la mitad	1 cda.	200 °C / 400 °F	8 min - 10 min
 Papas, russet	450 g	Cortadas en gajos de 2.5 cm	1 cda.	200 °C / 400 °F	25 min - 30 min
	450 g	Rodajas finas	1 cda.	200 °C / 400 °F	15 min - 20 min
	450 g	Rodajas gruesas	1 cda.	200 °C / 400 °F	25 min - 30 min
	4 enteras (medianas)	Pinchadas con un tenedor	Ninguno	200 °C / 400 °F	35 min - 45 min
 Camote	450 g	Cortados en cubos de 2.5 cm	1 cda.	200 °C / 400 °F	15 min - 20 min
	4 enteros (medianos)	Pinchados con un tenedor	Ninguno	200 °C / 400 °F	35 min - 45 min
 Calabacita	2 medianas	Cortados a lo largo por la mitad, y luego en trozos de 2.5 cm de grosor	1 cda.	200 °C / 400 °F	12 min - 15 min
 Berenjena	1 mediana	Cortada en cuartos a lo largo, luego cortar en rebanadas de 2.5 cm de grosor	1 cda.	200 °C / 400 °F	15 min - 18 min
 Tofu	450 g	Cortado en cubos de 2.5 cm	1 cda.	190 °C / 375 °F	15 min - 18 min






INGREDIENTE	CANTIDAD	PREPARACIÓN	ACEITE	TEMPERATURA	TIEMPO DE COCCIÓN
AVES					
 Pechugas de pollo	2 pechugas (340 g cada una) 2 pechugas (225 g cada una)	Con hueso Sin hueso	Untadas con aceite Untadas con aceite	190 °C / 375 °F 200 °C / 400 °F	20 min - 30 min 15 min - 20 min
 Muslos de pollo	4 muslos (170 g cada uno) 4 muslos (285 g cada uno)	Con hueso Sin hueso	Untadas con aceite Untadas con aceite	190 °C / 375 °F 200 °C / 400 °F	25 min - 35 min 18 min - 25 min
 Alas de pollo	450 g	Blanquetas y alones	1 cda.	200 °C / 400 °F	20 min - 25 min
 Pechuga de pavo	4 chuletas (170 g cada una)	Sin hueso	Untadas con aceite	200 °C / 400 °F	10 min - 12 min

PESCADOS Y MARISCOS

 Pastel de cangrejo	2 tartas (170 g cada una)	Ninguna	Untadas con aceite	190 °C / 375 °F	10 min - 12 min
 Cola de langosta	4 colas (115 g cada una)	Enteras	Ninguno	190 °C / 375 °F	5 min - 8 min
 Filete de salmón	2 filetes (170 g cada uno, 2.5 cm de grosor)	Ninguna	Untados con aceite	200 °C / 400 °F	12 min - 15 min
 Filete de pescado blanco	2 filetes (170 g cada uno)	Ninguna	Untados con aceite	200 °C / 400 °F	10 min - 12 min
 Pez espada	2 filetes (170 g cada uno, 2.5 cm de grosor)	Ninguna	Untados con aceite	200 °C / 400 °F	12 min - 15 min
 Atún	2 filetes (170 g cada uno, 2.5 cm de grosor)	Ninguna	Untados con aceite	200 °C / 400 °F	12 min - 15 min
 Camarones	450 g	Enteros, pelados	1 cda.	190 °C / 375 °F	7 min - 10 min

RES

 Hamburguesas	4 (115 g cada una)	2.5 cm de grosor	Ninguno	200 °C / 400 °F	8 min - 10 min
 Albóndigas	12 (5 cm de grosor)	5 cm de grosor	Ninguno	200 °C / 400 °F	10 min - 15 min
 Filetes	2 filetes (225 g cada uno, 2.5 cm de grosor)	Con hueso	Ninguno	200 °C / 400 °F	15 min - 20 min
	2 filetes (225 g cada uno, 2.5 cm de grosor)	Sin hueso	Ninguno	200 °C / 400 °F	10 min - 15 min

INGREDIENTE	CANTIDAD	PREPARACIÓN	ACEITE	TEMPERATURA	TIEMPO DE COCCIÓN
CERDO Y CORDERO					
 Tocino	6 rebanadas	Ninguna	Ninguno	190 °C / 375 °F	8 min - 10 min
 Chuletas de cordero	2 chuletas de lomo gruesas (170 g cada una)	Con hueso	Untadas con aceite	190 °C / 375 °F	20 min - 25 min
	4 chuletas de costilla de cerdo (115 g cada una)	Sin hueso	Untadas con aceite	200 °C / 400 °F	15 min - 20 min
 Chuletas de cerdo	2 chuletas gruesas con hueso (225 g cada una)	Con hueso	Untadas con aceite	190 °C / 375 °F	20 min - 25 min
	4 chuletas sin hueso (170 g cada una)	Sin hueso	Untadas con aceite	200 °C / 400 °F	15 min - 20 min
 Lomo de cerdo	1 lomo (450 g)	Cortado a la mitad	Untado con aceite	200 °C / 400 °F	20 min - 25 min
 Salchichas	4 salchichas	Enteras	Ninguno	190 °C / 375 °F	8 min - 10 min

ALIMENTOS CONGELADOS

 Tiras de pollo	450 g	Ninguna	Ninguno	200 °C / 400 °F	15 min - 20 min
 Nuggets de pollo	450 g	Ninguna	Ninguno	200 °C / 400 °F	10 min - 12 min
 Filetes de pescado	4 (170 g cada uno, sin empanizar)	Ninguna	Untados con aceite	200 °C / 400 °F	12 min - 18 min
 Palitos de pescado	450 g	Ninguna	Ninguno	200 °C / 400 °F	10 min - 12 min
 Papas a la francesa	450 g	Ninguna	Ninguno	200 °C / 400 °F	20 min - 25 min
 Rollitos de huevo	450 g	Ninguna	Ninguno	200 °C / 400 °F	15 min - 18 min
 Palitos de queso mozzarella	450 g	Ninguna	Ninguno	200 °C / 400 °F	8 min - 10 min
 Dumplings	450 g	Ninguna	Ninguno	190 °C / 375 °F	12 min - 15 min
 Pizza	Tamaño personal	Ninguna	Ninguno	190 °C / 375 °F	10 min - 12 min
 Rollos de pizza	450 g	Ninguna	Ninguno	200 °C / 400 °F	12 min - 15 min
 Camarones	450 g (empanizados)	Ninguna	Ninguno	200 °C / 400 °F	12 min - 15 min
 Bolitas de papa	450 g	Ninguna	Ninguno	200 °C / 400 °F	15 min - 18 min
 Aros de cebolla	450 g	Ninguna	Ninguno	200 °C / 400 °F	10 min - 12 min
 Vegetales congelados	450 g	Ninguna	1 cda.	200 °C / 400 °F	10 min - 15 min

INGREDIENTE	PREPARACIÓN	TEMPERATURA	TIEMPO DE DESHIDRATACIÓN
FRUTAS Y VEGETALES			
 Manzanas	Sin el corazón, cortadas en rebanadas de 3 mm	56 °C / 135 °F	7 horas - 8 horas
 Chabacanos	Cortados en rebanadas de 3 mm, sin hueso	56 °C / 135 °F	8 horas - 10 horas
 Plátanos	Sin cáscara, cortados en rebanadas de 3 mm	56 °C / 135 °F	8 horas - 10 horas
 Betabel	Sin cáscara, cortada en rebanadas de 3 mm	56 °C / 135 °F	6 horas - 8 horas
 Hierbas frescas	Lavadas, secadas y sin tallos	56 °C / 135 °F	4 horas
 Jengibre	Cortado en rebanadas de 3 mm	56 °C / 135 °F	6 horas
 Mangos	Pelados, cortados en rebanadas de 3 mm, sin hueso	56 °C / 135 °F	8 horas - 10 horas
 Setas	Cortadas en rebanadas de 6 mm (limpiadas con una toalla de papel)	56 °C / 135 °F	6 horas - 8 horas
 Piña	Pelada, sin centro, cortada en rebanadas de 3 mm	56 °C / 135 °F	8 horas - 10 horas
 Fresas	Cortadas en mitades o rebanadas de 3 mm	56 °C / 135 °F	8 horas - 10 horas
 Tomates	Cortados en rebanadas de 3 mm	56 °C / 135 °F	6 horas - 8 horas
 Tomates, cherry	Cortados a la mitad	56 °C / 135 °F	8 horas - 10 horas
CARNES, AVES Y PESCADO			
 Res	Cortado en filetes de 6 mm, marinados durante la noche	66 °C / 150 °F	8 horas - 10 horas
 Pollo	Cortado en filetes de 6 mm, marinados durante la noche	66 °C / 150 °F	8 horas - 10 horas
 Pavo	Cortado en filetes de 6 mm, marinados durante la noche	66 °C / 150 °F	8 horas - 10 horas
 Salmón	Cortado en filetes de 6 mm, marinados durante la noche	66 °C / 150 °F	5 horas - 7 horas

Gourmia®

Obtenga recetas y comparta la suyas en @gourmia

