

UN REGALO DE LAS RECETAS DE EMMA

GUÍA ESENCIAL DE TIEMPOS Freidora de Aire (Air Fryer)

Tu tabla de consulta rápida y visual para conseguir platos crujientes y perfectos.

¡Gracias por ser parte de la comunidad!

Carnes y Aves

Alimento	Temp (°C)	Tiempo	Notas
Pollo entero (1.5kg)	180	60-70 min	Voltear a mitad, revisa el centro.
Pechugas de pollo	190	18-22 min	Grosor 2-3cm, voltear a mitad.
Alitas de pollo	200	25-30 min	Agitar cada 10min. Piel extra crujiente.
Muslos de pollo	180	25-30 min	Piel hacia arriba para crujiente.
Filete ternera (entrecot)	200	8-12 min	Ajusta según el punto deseado.
Hamburguesas (caseras)	190	12-15 min	Voltear a mitad, quedan jugosas.
Costillas de cerdo	180	20-25 min	Marinar antes, voltear a mitad.
Lomo de cerdo (filetes)	200	8-10 min	No hacerlos demasiado para que no se sequen.
Chuletas de Sajonia	180	10-12 min	Ya están cocidas, solo dorar.
Bacon (lonchas)	200	8-10 min	Vigilar, se hace muy rápido.
Salchichas frescas	180	12-15 min	Pinchar antes para que no exploten.
Torreznos / Panceta	200	15-20 min	Corteza súper crujiente.

Tus Notas:

Pescados y Mariscos

Alimento	Temp (°C)	Tiempo	Notas
Salmón (filete)	190	10-12 min	Piel abajo para que quede crujiente.
Lubina / Dorada	180	15-18 min	Entera, con cortes en el lomo.
Merluza (rodajas)	180	10-12 min	Con un toque de aceite y ajo en polvo.
Atún (lomos)	200	6-8 min	Para sellar por fuera y que quede jugoso.
Sardinas	180	8-10 min	¡Como en una barbacoa, pero sin humo!
Boquerones	190	10-12 min	Ligeramente enharinados.
Gambas / Langostinos	180	6-8 min	Pelados o enteros, ¡al ajillo quedan genial!
Calamares (anillas)	200	8-10 min	Si son frescos, pasar por harina.
Pulpo (cocido)	200	5-7 min	Para darle un toque crujiente final.
Navajas	200	3-4 min	Hasta que se abran.

Tus Notas:

Verduras y Tubérculos

Verdura	Temp (°C)	Tiempo	Notas
Patatas fritas (caseras)	180 → 200	20-25 min	Primero a 180°, últimos 5 min a 200°.
Patatas (gajos)	190	20-25 min	Remover cada 10min.
Boniato (dados)	190	15-20 min	Se hace más rápido que la patata.
Brócoli	180	10-12 min	Floretes pequeños, con un poco de aceite.
Coliflor	190	12-15 min	Con especias como cúrcuma o comino.
Calabacín (rodajas)	200	10-12 min	No muy finas para que no se deshagan.
Berenjena (dados)	200	15-18 min	Absorbe bien los sabores del adobo.
Pimientos (tiras)	200	12-15 min	Perfectos para fajitas o guarnición.
Champiñones	190	8-10 min	Enteros o laminados.
Espárragos trigueros	200	6-8 min	Con aceite de oliva y sal en escamas.
Zanahorias (bastones)	190	15-20 min	Quedan dulces y tiernas.
Tomates cherry	180	8-10 min	Hasta que la piel empieza a arrugarse.
Mazorca de maíz	190	12-15 min	Pincelada con mantequilla.

Tus Notas:

🧊 Congelados

Alimento	Temp (°C)	Tiempo	Notas
Patatas fritas congeladas	200	15-18 min	Agitar a mitad de tiempo.
Nuggets de pollo	200	10-12 min	Directos del congelador.
Croquetas	200	8-10 min	No pongas demasiadas a la vez.
Empanadillas	180	10-12 min	Pincelar con huevo o aceite.
Varitas de pescado	200	10-12 min	Voltear a mitad para máximo crujiente.
Aros de cebolla	190	10-12 min	En una sola capa.
Rollitos de primavera	180	8-10 min	Voltear a mitad.
Churros	200	8-10 min	Quedan sorprendentemente bien.

Tus Notas:

□ Postres y Otros Imprescindibles

Alimento	Temp (°C)	Tiempo	Notas
Huevo duro	130	15 min	¡Sí, se puede! Y quedan perfectos.
Tostadas	200	3-4 min	Vigila que no se quemen.
Frutos secos (tostar)	160	5-7 min	Para ensaladas o aperitivos.
Manzana asada	180	20-25 min	Con canela y un poco de mantequilla.
Magdalenas / Muffins	160	12-15 min	Usa moldes de silicona.
Galletas	170	8-10 min	Deja espacio para que se expandan.
Recalentar pizza	180	3-5 min	Mucho mejor que en el microondas.
Coulant de chocolate	180	8-10 min	El corazón líquido queda perfecto.

¡GRACIAS por descargar nuestra guía! Encuentra cientos de recetas más en LasRecetasDeEmma.es

Nota: Los tiempos y temperaturas son aproximados y pueden variar según la marca y potencia de tu freidora.