

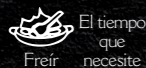
Fritos

Fritos

Personas

Menú

4



El tiempo
que
necesite



2

ACEDÍAS FRITAS

- Lavamos el pescado en agua fría, descamamos por ambas caras y limpiamos de tripas la parte del vientre dejando la cabeza.
- Secamos el pescado con papel absorbente de cocina. Salamos y enharinamos por ambas caras.
- Echamos el aceite en la cubeta de nuestra **Master Cooker Red**. Seleccionamos **Menú Freír (tapa abierta)**. Cuando empiece a humear echamos el pescado friéndolo por ambas caras.
- Retiramos sobre papel absorbente, colocamos sobre una fuente y servimos caliente.

- Una vez finalizado el programa, **cancelamos Menú**.

Nota: Si desea congelar este pescado, proceda de la siguiente manera; limpiar y eviscerar el pescado. Secar con papel absorbente y guardar en bolsas poniéndoles fecha de congelación. Meter en el congelador. Es aconsejable consumir antes de 30 ó 40 días, de lo contrario, el pescado va perdiendo frescura y resecándose debido a un largo periodo de congelación.

Ingredientes

1 Kg. de acedías frescas
Sal
Harina (para freír pescado)
Pan rallado
Aceite de girasol

ALBÓNDIGAS EN SALSA

- En un bol colocamos la carne de cerdo junto con la de ternera, mezclándolas para que nos queden bien ligadas.
- Picamos las cebollas, el ajo y el perejil muy menudo. Lo agregamos a la carne.
- Rallamos la zanahoria, batimos los huevos e incorporamos 2 cucharadas de pan rallado. Salpimentamos.
- Mezclamos bien todos los ingredientes, cubrimos con film transparente y dejamos reposar al menos 5 horas en el frigorífico.
- Echamos el aceite en la cubeta de nuestra **Master Cooker Red**.

Seleccionamos **Menú Freír (tapa abierta)**. Formamos bolitas con las manos y las pasamos por pan rallado. Se fríen en abundante aceite, se doran por ambas caras y se colocan en una fuente.

- Una vez finalizado el programa, **cancelamos Menú**.
- En una sartén calentamos el aceite y pochamos las cebollas con el ajo, se incorpora las albóndigas, la pastilla de caldo, el agua y la pimienta. Rectificamos en sal, cocemos unos minutos y servimos caliente.

Ingredientes

Para la salsa:
2 Cebollas
2 Dientes de ajo
50 ml. de aceite de oliva
1 Pastilla de caldo
½ Vaso medidor de agua
Pimienta negra (al gusto)

300 gr. de carne de ternera picada
300 gr. de carne de cerdo picada
1 Cebolla
3 Dientes de ajo
2 Ramitas de perejil
1 Zanahoria (rallada)
2 Huevos
Pan rallado
Aceite (para freír)

Fritos

Menú

Personas

4



El tiempo
que
necesite



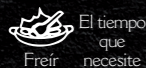
3

Fritos

Personas

Menú

4



El tiempo
que
necesite



4

BOQUERONES FRITOS

- Lavamos el pescado retirándole las tripas. Lo secamos bien con papel absorbente de cocina. Salamos y reservamos.
- Echamos el aceite en la cubeta de nuestra **Master Cooker Red**. Seleccionamos **Menú Freír (tapa abierta)**.
- Rebozamos el pescado en harina, escurriendo el exceso de ésta.
- Cuando empiece el aceite a humear, vamos metiendo los boquerones, sacándolos y colocándolos sobre papel absorbente, una vez estén dorados y crujientes.
- Servimos de inmediato.
- Una vez finalizado el programa, **cancelamos Menú**.

Ingredientes

1 Kg. de bocartes (boquerones)
Sal
Aceite de girasol (para freír)
Harina (para freír pescado)

CALAMARES A LA ROMANA

- Limpiamos los calamares cortándolos en anillas (aproximadamente 1,5 cm. de grosor).
- Secamos las anillas de calamar con papel absorbente de cocina, colocamos en una fuente y rociamos con el zumo de limón. Sazonamos y reservamos.
- Echamos el aceite en la cubeta de nuestra **Master Cooker Red**, seleccionamos **Menú freír (tapa abierta)**, dejando calentar el aceite.
- Sobre dos platos, colocamos en uno de ellos la harina, en el otro,

500 gr. de calamares en anillas
Harina (para el rebozado)
Huevo (para el rebozado)
1 Limón (zumo)
Aceite (para freír)
Sal

Ingredientes

- el huevo batido. A continuación, procederemos a rebozar los calamares; primero pasándolos por harina y seguidamente por huevo batido y ligeramente sazonado.
- Freímos los calamares en aceite caliente. Una vez bien doraditos por ambas caras, dejamos escurrir en un plato con papel absorbente de cocina, echamos sobre una fuente acompañado por unas rodajas de limón y servimos.
- Una vez finalizado el programa, **cancelamos Menú**.



5

Menú

Personas

4



El tiempo
que
necesite

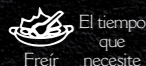
Fritos

Fritos

Personas

Menú

4



El tiempo
que
necesite



6

CROQUETAS DE POLLO

- Cortamos la pechuga de pollo a trozos muy menudos.
- En un cazo calentamos el aceite junto con la mantequilla y pochamos la cebolla.
- Añadimos la harina removiendo hasta que esté ligeramente tostada. Incorporamos la leche con una pizca de sal y pimienta. Mezclamos con una varilla para evitar grumos y vamos removiendo hasta que la bechamel espese.
- Retiramos del fuego y agregamos los dos huevos muy picados y el pollo desmenuzado. Mezclamos bien todos los ingredientes y volcamos sobre una fuente plana. Dejamos enfriar a temperatura ambiente.
- Una vez esté la masa fría, elaboramos de la siguiente manera; formamos las croquetas, las pasamos por el huevo (que habremos batido anteriormente) y las rebozaremos en pan rallado.
- Programamos nuestra **Master Cooker Red** en **Menú Freír** (tapa abierta). Una vez alcance el aceite la temperatura, se fríen las croquetas dorándolas por ambas caras. Vamos colocándolas sobre papel de cocina absorbente para que pierdan el exceso de aceite. Servimos.
- Una vez finalizado el programa, **cancelamos Menú**.

Ingredientes

1 Pechuga de pollo (cocida)
½ Cebolla
30 ml. de aceite de oliva
2 Huevos cocidos
380 ml. de leche
1 Cucharada de mantequilla

3 Cucharadas de harina
Sal / Pimienta

Para rebozar y freír:

Aceite (para freír)
Pan rallado (para rebozar)
1 Huevo (para rebozar)
Sal

EMPANADILLAS DE ATÚN

- Mezclamos el aceite con el agua y lo introducimos en un recipiente poniéndolo a calentar en el microondas unos minutos sin que llegue a hervir.
- Sacamos del microondas y le añadimos la harina con la sal de golpe.
- Mezclamos con la ayuda de una espátula de madera, hasta que la masa esté bien compacta. Dejamos reposar en el frigorífico envuelta en papel de film durante 1 hora.
- Transcurrido el tiempo, la volcamos sobre una superficie plana de trabajo, previamente enharinada y estiramos la masa bien fina.
- Con un corta-pasta vamos elaborando los círculos y colocándolos entre

Para la masa:

350 gr. de harina
150 ml. de agua
150 ml. de aceite de oliva (suave)
1 Cucharadita de sal

Para el relleno:

2 Latas de atún
2 Huevos duros

cuadraditos de papel sulfurizado para que no se nos peguen unos con otros.

- Mezclamos los ingredientes del relleno. Con ayuda de una cuchara tomamos porciones que iremos colocando en el centro de cada empanadilla. Las cerramos sellándolas con un tenedor formando pequeñas muecas.

• Seleccionamos **Menú Freír** (tapa abierta). Una vez alcance la temperatura, freímos las empanadillas dorándolas por ambas caras. Colocamos sobre papel de cocina para que absorban el exceso de aceite. Servimos caliente.

- Una vez finalizado el programa, **cancelamos Menú**.

Ingredientes

25 ml. de tomate frito
Una pizca de orégano
Una pizca de sal

Fritos

Menú

Personas

4



El tiempo
que
necesite



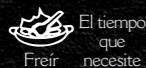
7

Fritos

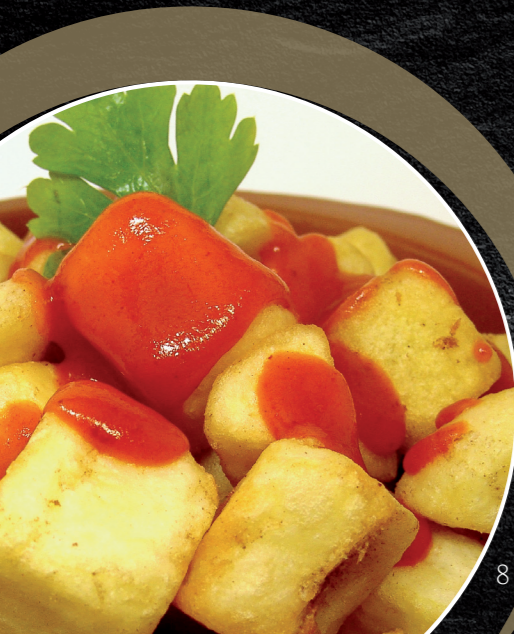
Personas

Menú

4



El tiempo
que
necesite



8

PATATAS A LA BRAVA

- Pelamos y cortamos las patatas en forma de dados irregulares de unos tres o cuatro centímetros aproximadamente. Colocamos en un bol cubriéndolos de agua con dos cucharadas de sal. Se dejan reposar de 2 a 3 horas.
- Escurrimos las patatas. Seleccionamos **Menú Freír (tapa abierta)**. Una vez el aceite esté caliente, freímos las patatas que tienen que quedar crujientes por fuera y tiernas por dentro. Vamos colocándola sobre papel absorbente de cocina. **Cancelamos Menú.**
- En un bol, echamos el tomate frito, incorporamos el ajo muy picadito, la cayena, el pimentón picante, las cucharadas de coñac y una pizca de sal. Mezclamos bien todos los ingredientes.
- Ponemos las patatas en cazuelitas de barro, vertemos sobre ellas la salsa y las calentamos unos minutos en el microondas. Servimos todo el conjunto caliente.

Ingredientes

600 gr. de patatas
(frescas y harinosas)
Agua / Sal
1 Diente de ajo
150 gr. de salsa de tomate frito

½ Cayena
½ Cucharadita de pimentón
picante
4 Cucharadas de coñac
Sal (al gusto)
Aceite (para freír)

POLLO FRITO EN COSTRA PICANTE

- Unas horas antes de freír el pollo, salpimentamos y añadimos el pimentón picante y la sal. Mezclamos bien todos los ingredientes, tapamos con film transparente, y dejamos macerar.
- Introducimos la harina en una bolsa de plástico.
- Batimos los huevos con la leche y la sal. Pasamos los trozos de pollo por el batido. A continuación los introducimos dentro de la bolsa de harina.
- Agitamos enérgicamente hasta que el pollo nos quede bien rebozado por todos los lados. Seleccionamos **Menú Freír (tapa abierta)**. Freímos el pollo en abundante aceite hasta que nos quede dorado por ambas caras.
- Escurrimos sobre papel absorbente y pasamos a una fuente antes de servir.
- Una vez finalizado el programa, **cancelamos Menú.**

Ingredientes

1 Pollo (cortado a medallones)
Pimentón picante (1 Cucharada)
Pimienta negra (al gusto)
Sal (gruesa)
2 Vasos medidores de harina
3 Huevos
1/3 de vaso medidor de leche
Aceite (para freír)

Fritos

Menú

Personas

4



El tiempo
que
necesite



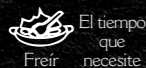
9

Fritos

Personas

Menú

4



- Extendemos cuatro de las lonchas de jamón york, colocándole una loncha de queso encima a cada una.
- Cubrimos el queso con las cuatro restantes lonchas de jamón york.
- Pasamos por harina, rebozándolo con el huevo y finalmente el pan rallado. Reservamos.
- Echamos el aceite en la cubeta de nuestra **Master Cooker Red**.

Ingredientes

8 Lonchas de jamón york (gruesas)
4 Lonchas de queso
(para fundir)
Harina (para rebozar)
2 Huevos (para rebozar)
Pan rallado (para rebozar)
Aceite (para freír)

SAN JACOBO DE JAMÓN Y QUESO

- Seleccionamos **Menú Freír (tapa abierta)**. Una vez haya alcanzado el aceite la temperatura, freímos los San Jacobo unos 30 segundos por cada lado (aproximadamente), ya que si nos pasamos en tiempo, se saldría el relleno y quedarían deslucidos.
- Colocamos sobre papel absorbente.
- Una vez finalizado el programa, **cancelamos Menú**.

TEMPURA DE VERDURAS

- Pelamos las zanahorias cortándolas en bastoncitos, al igual que haremos con la berenjena, el pimiento y el calabacín. La cebolla la cortaremos en aros gruesos. Sazonamos.
- En un bol echamos la harina especial para tempura y el agua fría. Mezclamos bien hasta obtener una crema lisa y homogénea (sin grumos).
- Echamos el aceite en la cubeta de nuestra **Master Cooker Red**.

2 Zanahorias
1 Berenjena (mediana)
1 Cebolla (mediana)
1 Pimiento rojo (de asar)
1 Calabacín
200 gr. de harina de tempura

Ingredientes

Agua helada
Sal
Aceite (para freír)

- Seleccionamos **Menú Freír (tapa abierta)**.
- Vamos rebozando los trozos de verdura en la masa de tempura. Cuando el aceite esté caliente vamos friendo las verduras, colocándolas sobre papel absorbente.
- Pasamos a una fuente y servimos.
- Una vez finalizado el programa, **cancelamos Menú**.

Fritos

Menú

Personas

4

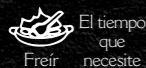


Fritos

Personas

Menú

4



El tiempo
que
necesite



12

TORTILLAS DE BACALAO

- Desalamos el bacalao poniéndolo en remojo en la víspera, o al menos con 6 ó 7 horas de anterioridad, cambiándole el agua varias veces.
- Desmigamos el bacalao en un bol, picándole muy menudito la cebolla, los ajos y el perejil. Mezclamos todos los ingredientes y reservamos.
- En otra fuente colocamos la harina tamizada con la levadura, y sin dejar de mover con unas varillas, vamos echando el agua templada (la masa nos tiene que quedar correosa, no nos puede quedar ni demasiado líquida ni espesa. Si es así, corregiremos con harina o agua).
- Agregamos el bacalao desmigado con el resto de los ingredientes, rectificamos en sal y dejamos reposar una hora. Echamos el aceite en la cubeta de nuestra **Master Cooker Red**. Seleccionamos **Menú Freír (tapa abierta)**. Una vez haya alcanzado la temperatura vamos echando las tortillitas con la ayuda de una cuchara, dándoles la vuelta hasta que estén doraditas por todas partes.
- Se sacan poniéndolas a escurrir sobre papel absorbente. Se pasan a una fuente y servimos.
- Una vez finalizado el programa, **cancelamos Menú**.

Ingredientes

200 gr. de bacalao (desalado)
150 gr. de harina (aprox.)
6 Dientes de ajo
1 Vaso y ½ medidor de agua

templada
½ Sobre de levadura
1 Rama de perejil fresco
½ Cebolla fresca
Sal
Aceite para freír

TORTILLITAS DE CAMARONES

- En una sartén sin aceite y a fuego vivo, echamos los camarones sin dejar de moverlos durante unos minutos. Con este proceso, el camarón pierde todos los bigotes, y al degustar las tortillitas, no nos pinchará al comerlos. Reservamos.
- En un bol echamos la harina de trigo junto con la harina de garbanzo.
- Picamos la cebolleta, el perejil, agregamos los camarones, el agua fría y una pizca de sal. Nos debe quedar una masa líquida y correosa.
- Dejamos reposar en el frigorífico

125 gr. de camarones cocidos
100 gr. de harina de garbanzo
100 gr. de harina de trigo
1 Cebolleta
1 Diente de ajo
1 Ramillete de perejil

Ingredientes

250 ml. de agua fría
Unapizca de sal
Aceite para freír

- por espacio de una hora tapado con film transparente.
- Echamos el aceite en la cubeta de nuestra **Master Cooker Red**. Seleccionamos **Menú Freír (tapa abierta)**.
- Una vez alcance temperatura y con ayuda de un cucharón, vamos extendiendo la mezcla sobre el aceite dorándolas por ambas caras. Vamos colocándolas sobre papel absorbente.
- Servimos en una fuente.
- Una vez finalizado el programa, **cancelamos Menú**.

Fritos

Menú

Personas

4



El tiempo
que
necesite



13

