

Fritos

Fritos

ACEDÍAS FRITAS

Personas **4** Menú



El tiempo que necesite
Freír



- 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 empieza a humear echamos el pescado friténdolo por ambas caras.
- Retiramos sobre papel absorbente, colocamos sobre una fuente y servimos caliente.

Ingredientes

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

ALBÓNDIGAS EN SALSA

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

- 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**.

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)

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)

Fritos

Menú **4** Personas



El tiempo que necesite
Freír

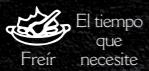


Fritos

Personas

Menú

4



El tiempo que necesite
Freír



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.

Ingredientes

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

4

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,

Ingredientes

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

5

Fritos

Menú

Personas

4



El tiempo que necesite
Freír

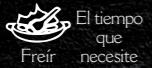


Fritos

Personas

Menú

4



El tiempo que necesite



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.

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

EMPAÑADILLAS DE ATÚN

- 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**.
- 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 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

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

Fritos

Menú

Personas

4



El tiempo que necesite



Fritos

Personas

4



El tiempo que necesite

Menú



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 cubriendolos 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.

Ingredientes

600 gr. de patatas
(frescas y harinosa)
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.

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)

Ingredientes

Fritos

Menú

Personas



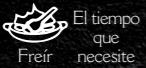
El tiempo que necesite

4



Fritos

Personas



El tiempo
que
necesite

Menú

SAN JACOB DE JAMÓN Y QUESO

- 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**.

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.

Ingredientes



TEMPURA DE VERDURAS

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

- 2 Zanahorias
- 1 Berenjena (medianas)
- 1 Cebolla (medianas)
- 1 Pimiento rojo (de asar)
- 1 Calabacín

200 gr. de harina de tempura

Ingredientes



Men



 El té
q
Freír nec

Personas

4

Fritos

Personas **4** Menú



El tiempo que necesite



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).

Ingredientes

200 gr. de bacalao (desalado)
150 gr. de harina (aprox.)
6 Dientes de ajo
1 Vaso y $\frac{1}{2}$ medidor de 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.

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

Fritos

Menú **4** Personas



El tiempo que necesite



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 por espacio de una hora tapado con film transparente.

Ingredientes

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

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

