

Recetas • Recettes • Recipes

Freidora de aire

Friteuse a air chaud • Air fryer

VitalCook



The logo for Lacor, featuring the brand name in a bold, black, sans-serif font with a red swoosh above the letters 'a' and 'o'.

ES

Características



Potencia: 1000 W

Tensión: 220-240 V; 50/60 Hz

Temporizador: 1 - 60 min

Rango de temperatura: 40°C -200°C

Capacidad cubeta: 3 L

Dimensiones cubeta: Ø19 x 9 cm

Dimensiones: 34 x 25 x 33 cm

Peso: 3 kg

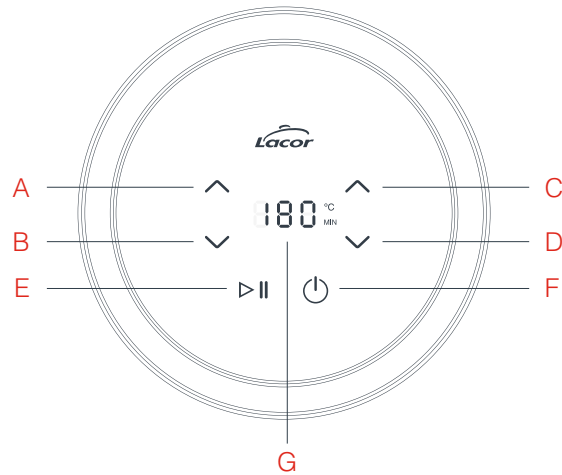


“ **Cocina casera y saludable:**

Diseñada para freír, hornear, asar y calentar
sin apenas utilizar aceite ”

Panel de control

- A** - Botón aumento tiempo
- B** - Botón disminución tiempo
- C** - Botón aumento temperatura
- D** - Botón disminución temperatura
- E** - Botón Start/Pause
- F** - Botón On/Off
- G** - Display



Pantalla táctil

Se puede ajustar el tiempo (hasta 60 minutos) y la temperatura (de 40°C a 200°C)



Tecnología TotalCook

Distribuye el calor de manera uniforme a través del aire caliente a gran velocidad



Base antideslizante

Garantiza máxima estabilidad durante el funcionamiento



Recipiente antiadherente

100% libre de PFOA
Libre de BPA



Recipiente extraíble

Cuenta con una capacidad de 3L



Fácil limpieza

Limpiar con agua y jabón



Recetas

6 Patatas “fritas” con salsa alioli

8 Salmón en papillote

10 Fingers crujientes de pollo con salsa de mostaza y miel

12 Brochetas de langostinos con salsa rosa

14 Costillas barbacoa

16 Alitas de pollo marinadas con salsa de soja y miel

18 Hojaldritos de manzana

Patatas fritas con salsa alioli

Ingredientes :

- 2 patatas
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

Para la salsa alioli:

- 1 huevo
- 200 ml de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada de vinagre
- Una pizca de sal
- Un diente de ajo



18 min



190 °C

Preparación

- 1.- Pelar y lavar las patatas, cortarlas en juliana y ponerlas a remojo en agua 10 minutos para limpiarlas bien del almidón.
- 2.- Encender la freidora y programar 18 minutos a 190°C y esperar a que se precaliente. Mientras tanto, sacar las patatas del agua, secar y añadir una cucharada de aceite de oliva, sal y pimienta. Remover para que se impregnen todas bien.
- 3.- Cuando se haya precalentado, introducir las patatas en la cubeta y remover cada 5-10 minutos para que se cocinen de manera homogénea.
- 4.- Para hacer la salsa alioli: Añadir el huevo y el aceite a un vaso de una batidora. Situar la batidora tocando el fondo y empezar a batir sin moverla unos 20-30 segundos. Cuando comience a emulsionar hacer un movimiento de vaivén muy suave, levantando de un lado y de otro otros 30 segundos. Si ha quedado líquida, se puede añadir más aceite, muy poco a poco, para que espese. Añadir el diente de ajo (medio si se quiere más suave), la sal y la pimienta y terminar de batir.



Salmón en papillote

Ingredientes :

- 1 lomo de salmón
- Un puerro
- 1 zanahoria
- 4 espárragos trigueros
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta



12 min



180 °C

Preparación

- 1.- Cortar en juliana el puerro y las zanahorias. Lavar los espárragos.
- 2.- Colocar sobre papel vegetal el lomo de salmón, con la piel por abajo, y a los lados las verduras.
- 3.- Añadir un chorrito de aceite de oliva sobre el pescado y las verduras, salpimentar y cerrar el papel vegetal como si fuese un paquete.
- 4.- Encender la freidora y programar 12 minutos a 180°C.
- 5.- Cuando haya alcanzado la temperatura, introducir el paquete y dejar que se cocine.
- 6.- Una vez haya terminado, abrir con cuidado el paquete ya que sale vapor y servir.



Fingers crujientes de pollo con salsa de mostaza y miel

Ingredientes :

- 1 pechuga de pollo
- 50 g de copos de maíz sin azúcar
- Un huevo
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva

Para la salsa de mostaza y miel:

- 3 cucharadas de mayonesa
- 1 cucharada de mostaza antigua
- 1 cucharada de miel



14 min



180 °C

Preparación

- 1.- Cortar la pechuga de pollo en tiras y salpimentar.
- 2.- Triturar con los dedos los copos de maíz y poner en un bol. En otro bol batir un huevo.
- 3.- Pasar las tiras de pollo salpimentadas por el huevo y después por los copos triturados.
- 4.- Encender la freidora y programar 14 minutos a 180°C.
- 5.- Cuando haya alcanzado la temperatura, colocar los fingers en la cubeta y pulverizar aceite de oliva sobre cada uno.
- 6.- A mitad de cocción darles la vuelta.
- 7.- Mientras se cocinan, preparar la salsa: mezclar en un bol la mayonesa con la mostaza antigua y la miel.
- 8.- Servir los fingers con la salsa.



Brochetas de langostinos con salsa rosa

Ingredientes :

- 100 g de langostinos crudos y pelados
- Un huevo
- Harina
- Pan rallado
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva

Para la salsa rosa:

- 3 cucharadas de mayonesa
- 1 cucharada de salsa de tomate
- 15 ml de brandy
- 15 ml de zumo de naranja
- Opcional, unas gotitas de tabasco



8 min



180 °C

Preparación

- 1.- Preparar las brochetas: secar muy bien con papel absorbente los langostinos y salpimentarlos. Pasarlos por harina, huevo batido, pinchar en una brocheta y pasar por pan rallado. Reservar.
- 2.- Encender la freidora y programar 8 minutos a 180°C.
- 3.- Una vez haya alcanzado la temperatura, introducir las brochetas en la cubeta y pulverizar con aceite de oliva.
- 4.- A mitad de cocción darles la vuelta.
- 5.- Preparar la salsa rosa: mezclar en un bol la mayonesa, la salsa de tomate, el brandy y el zumo de naranja. Añadir, si así se desea, unas gotas de tabasco.
- 6.- Servir las brochetas con la salsa.



Costillas barbacoa

Ingredientes :

- Medio costillar de cerdo
- Sal y pimienta

Para la salsa barbacoa:

- 180 ml de vinagre de sidra
- 100 g de salsa de tomate
- 60 g de azúcar moreno
- 1 cucharada de pimentón dulce
- 1 cucharadita de chile en polvo

- Para acompañar una ensalada de lechuga, tomate y cebolla



20 min



180 °C

Preparación

- 1.- Lo primero es preparar la salsa barbacoa, para ello añadir a un cazo todos los ingredientes de la salsa. Remover y dejar reducir a fuego medio 20 minutos.
- 2.- Cortar el costillar en 3 trozos, salpimentar y pintar cada uno de ellos con la salsa.
- 3.- Encender la freidora y programar 20 minutos a 180°C.
- 4.- Una vez alcance la temperatura, colocar las costillas en la cubeta.
- 5.- A mitad de cocción darles la vuelta.
- 6.- Servir junto con la ensalada.



Alitas de pollo marinadas con salsa soja y miel

Ingredientes :

- 6 alitas de pollo

Para la salsa:

- 60 g de salsa de soja
- 60 g de miel, 50 ml de vinagre de arroz
- 2 cucharadas de salsa Hoisin
- 1 cda. de aceite de sésamo
- 4 dientes de ajo
- 1 guindilla



18 min



180 °C

Preparación

- 1.- Añadir todos los ingredientes de la salsa en un recipiente, remover y añadir las alitas para que marinen durante un mínimo de 8 horas. Removerlas de vez en cuando para que se impregnen bien.
- 2.- Encender la freidora y programar 18 minutos a 180°C.
- 3.- Cuando haya alcanzado la temperatura, introducir las alitas una a una en la cubeta, cocinar y darles la vuelta a mitad de cocción.
- 4.- Mientras tanto, reducir en un cazo a fuego medio la salsa del marinado durante 10 minutos o hasta que espese.
- 5.- Sacar las alitas una vez hechas y pincelarlas con su salsa.



Hojaldritos de manzana

Ingredientes :

- 1 manzana
- 30 gramos de mantequilla
- 1 cucharada de azúcar moreno integral
- 1 cucharada de zumo de limón
- Una pizca de canela
- Una pizca de jengibre
- Una pizca de pimienta negra molida
- Un poquito de agua
- 5 gramos de maizena
- Masa de hojaldre



10 min



160 °C

Preparación

- 1.- En un cazo añadir las manzanas peladas y cortadas en trozos pequeños con los 30 gramos de mantequilla, una cucharada de azúcar moreno, la cucharada de zumo de limón y las especias. Añadir dos o tres cucharadas de agua, si vemos que necesita más, añadir otra. Dejar que se deshaga la manzana durante 15 minutos más o menos.
- 2.- Diluir la maizena con 12 mililitros de agua fría y añadir al cazo, ya apartado del fuego, remover para que se espese.
- 3.- Una vez frío, empezar a formar los hojaldres: cortar 4 cuadrados de hojaldre, añadir compota en el centro de 2 de ellos, tapar con los cuadrados de hojaldre restantes y sellar todo el perímetro con un tenedor. Reservar en la nevera.
- 4.- Encender la freidora y programar 10 minutos a 160°C. Cuando haya alcanzado la temperatura, colocar los hojaldres en el cesto. Pincelar cada uno con huevo batido y marcar en el centro pinchando con un tenedor (así se evita que el hojaldre hinche y rompa).
- 5.- Cocinar y a mitad de cocción, abrir, darles la vuelta y pincelar con huevo batido. Cocinar los 5 minutos restantes.



FR

Specifications



Puissance: 1000W

Tension: 220-240 V; 50/60 Hz

Minuterie: 1 - 60 min

Plage de température: 40°C - 200°C

Capacité du bac: 3 L

Dimensions du bac: Ø19 x 9 cm

Dimensions: 34 x 25 x 33 cm

Poids: 3 kg

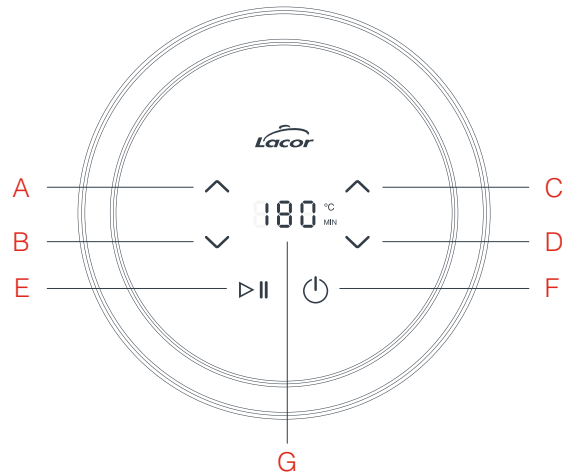


“ Cuisine maison saine:

Conçue pour la friture, la cuisson au four, le rôtiage et le chauffage sans presque utiliser d’huile ”

Panneau de commande

- A** - Bouton d'augmentation du temps
- B** - Bouton de diminution du temps
- C** - Bouton d'augmentation de la temp.
- D** - Bouton de diminution de la temp.
- E** - Bouton Start/Pause
- F** - Bouton On/Off
- G** - Display



Écran tactile

Vous pouvez régler le temps (jusqu'à 60 minutes), la température (de 40°C à 200°C)



Technologie TotalCook

Distribue la chaleur de manière homogène à travers l'air chaud à grande vitesse



Base antidérapante

Garantit une stabilité maximale pendant l'utilisation.



Récipient avec revêtement antiadhésif

sans PFOA et sans BPA.



Récipient amovible

Capacité:
3 Litres.



Facile à nettoyer

Nettoyer avec du savon et de l'eau



Recettes

- 24** Frites avec de la sauce aïoli
- 26** Saumon en papillote
- 28** Nuggets de poulet croustillants avec sauce moutarde et miel
- 30** Brochettes de gambas avec sauce rose
- 32** Côtes de porc à la sauce barbecue
- 34** Ailes de poulet marinées avec sauce soja et miel
- 36** Petits feuilletés aux pommes

Frites avec de la sauce aïoli

Ingrédients :

- 2 pommes de terre
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Pour la sauce aïoli :

- 1 œuf
- 200 ml d'huile d'olive extra vierge
- 1 cuillerée de vinaigre
- Une pincée de sel
- Une gousse d'ail



18 min



190 °C

Préparation :

- 1.- Éplucher et laver les pommes de terre, les couper en julienne et les faire tremper dans de l'eau pendant 10 minutes pour bien les nettoyer de leur amidon.
- 2.- Mettre la friteuse en marche et programmer 18 minutes à 190°C et attendre qu'il préchauffe. Pendant ce temps, retirer les pommes de terre de l'eau, les sécher et ajouter une cuillerée d'huile d'olive, du sel et du poivre. Remuer pour qu'elles soient toutes bien imprégnées.
- 3.- Lorsque l'appareil a préchauffé, mettre les pommes de terre dans la cuve et remuer toutes les 5-10 minutes pour obtenir une cuisson homogène.
- 4.- Pour faire la sauce aïoli : Mettre l'œuf et l'huile dans le bol d'un mixeur. Faire en sorte que le fouet touche le fond du bol et commencer à mélanger sans le bouger pendant environ 20-30 secondes. Quand le mélange commence à émulsionner, faire un mouvement de va-et-vient très léger, en soulevant le bol d'un côté et de l'autre pendant 30 secondes supplémentaires. Dans le cas où la sauce serait trop liquide, ajouter un peu plus d'huile, petit à petit, pour qu'elle épaississe. Ajouter la gousse d'ail (ou la moitié pour un résultat plus doux), le sel et le poivre puis finir de mélanger.



Saumon en papillote

Ingrédients :

- 1 pavé de saumon
- Un poireau
- 1 carottes
- 4 asperges sauvages
- Huile d'olive
- Sel et poivre



12 min



180 °C

Préparation :

- 1.- Couper en julienne le poireau et les carottes. Laver les asperges.
- 2.- Poser le pavé de saumon sur du papier sulfurisé avec la peau vers le bas et les légumes à côté.
- 3.- Ajouter un filet d'huile d'olive sur le poisson et les légumes, saler et poivrer et refermer le papier sulfurisé comme s'il s'agissait d'un paquet.
- 4.- Mettre la friteuse en marche et programmer 12 minutes à 180°C.
- 5.- Lorsque la température souhaitée a été atteinte, y déposer le paquet et laisser cuire.
- 6.- Une fois la cuisson terminée, ouvrir délicatement le paquet car il en émanera de la vapeur, et servir.



Nuggets de poulet croustillants avec sauce moutarde et miel

Ingrédients :

- 1 filet de poulet
- 50 g de corn flakes
- Un œuf
- Sel et poivre
- Huile d'olive

Pour la sauce moutarde et miel :

- 3 cuillerées de mayonnaise
- 1 cuillerée de moutarde à l'ancienne
- 1 cuillerée de miel.



14 min



180 °C

Préparation :

- 1.- Couper le filet de poulet en lamelles, puis saler et poivrer.
- 2.- Triturer les corn flakes avec les doigts et les mettre dans un récipient.
Dans un autre récipient, battre un œuf.
- 3.- Passer les lamelles de poulet salées et poivrées dans l'œuf et ensuite dans les corn flakes triturés.
- 4.- Mettre la friteuse en marche et programmer 14 minutes à 180°C.
- 5.- Lorsque la température souhaitée a été atteinte, mettre les nuggets dans la cuve et pulvériser de l'huile d'olive de chaque côté de celle-ci.
- 6.- À mi-cuisson, retourner les aliments.
- 7.- Pendant leur cuisson, préparer la sauce : mélanger dans un bol la mayonnaise avec la moutarde à l'ancienne et le miel.
- 8.- Servir les nuggets avec la sauce.



Brochettes de gambas avec sauce rose

Ingrédients :

- 100 g de gambas crues et épluchées
- Un œuf
- Farine
- Chapelure
- Sel et poivre
- Huile d'olive

Pour la sauce rose

- 3 cuillerées de mayonnaise
- 1 cuillerée de sauce tomate
- 15 ml de brandy
- 15 ml de jus d'orange
- Option, quelques gouttes de tabasco



8 min



180 °C

Préparation :

- 1.- Préparer les brochettes : Bien sécher les gambas avec du papier absorbant puis les saler et les poivrer. Les passer dans la farine et l'œuf battu, les piquer sur une brochette et les passer dans la chapelure. Réserver.
- 2.- Mettre la friteuse en marche et programmer 8 minutes à 180°C.
- 3.- Lorsque la température souhaitée a été atteinte, mettre les brochettes dans la cuve et pulvériser de l'huile d'olive dans cette dernière.
- 4.- À mi-cuisson, retourner les aliments.
- 5.- Préparer la sauce rose : mélanger dans un bol la mayonnaise, la sauce tomate, le brandy et le jus d'orange. Si souhaité, ajouter quelques gouttes de tabasco.
- 6.- Servir les brochettes avec la sauce.



Côtes de porc à la sauce barbecue

Ingrédients :

- 1/2 carré de côtes de porc
- Sel et poivre

Pour la sauce barbecue :

- 180 ml de vinaigre de cidre
- 100 g de sauce tomate
- 60 g de sucre roux
- 1 cuillerée de paprika doux
- 1 petite cuillerée de piment chile en poudre

- Pour accompagner : une salade de laitue, tomates et oignons



20 min



180 °C

Préparation :

- 1.- Cut the chicken breast into strip and season.
- 1.- Tout d'abord, préparer la sauce barbecue. Pour cela, mettre dans une casserole tous les ingrédients de la sauce. Remuer et faire réduire à feu moyen pendant 20 minutes.
- 2.- Couper le carré de côtes de porc en 3 morceaux. Saler et poivrer et badigeonner chacun des morceaux avec la sauce.
- 3.- Mettre la friteuse en marche et programmer 20 minutes à 180°C.
- 4.- Lorsque la température souhaitée a été atteinte, mettre les côtes de porc dans la cuve.
- 5.- À mi-cuisson, retourner les aliments.
- 6.- Servir avec la salade.



Ailes de poulet marinées avec sauce soja et miel

Ingrédients :

- 6 ailes de poulet

Pour la sauce

- 60 g de sauce soja
- 60 g de miel
- 50 ml de vinaigre de riz
- 2 cuillerées de sauce Hoisin
- 1 cuillerée d'huile de sésame
- 4 gousses d'ail
- 1 piment



18 min



180 °C

Préparation :

- 1.- Mettre tous les ingrédients de la sauce dans un récipient, remuer et ajouter les ailes pour les faire mariner pendant 8 heures minimum. Les remuer de temps en temps pour qu'elles soient bien imprégnées.
- 2.- Mettre la friteuse en marche et programmer 18 minutes à 180°C.
- 3.- Lorsque la température souhaitée a été atteinte, mettre les ailes une par une dans la cuve et les faire cuire. À mi-cuisson, retourner les aliments.
- 4.- Pendant ce temps, faire réduire dans une casserole à feu moyen la sauce de la marinade pendant 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elle épaississe.
- 5.- Retirer les ailes une fois cuites et les badigeonner avec la sauce.



Petits feuilletés aux pommes

Ingrédients :

- 1 pomme
- 30 g de beurre
- 1 cuillère à soupe de sucre roux intégral
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1 pincée de cannelle
- 1 pincée de gingembre
- 1 pincée de poivre noir moulu
- Un petit peu d'eau
- 10 g de maïzena
- Pâte feuilletée



10 min



160 °C

Préparation :

- 1.- Dans une casserole, ajoutez les pommes pelées et coupées en petits morceaux, les 30 g de beurre, les une cuillère à soupe de sucre roux, la cuillère à soupe de jus de citron et les épices. Ajoutez deux ou trois cuillères à soupe d'eau, s'il en faut plus, ajoutez-en une autre. Laissez fondre la pomme pendant environ 15 minutes.
- 2.- Diluez la maïzena dans 12 millilitres d'eau froide et ajoutez-la dans la casserole, retirez du feu et remuez pour faire épaissir.
- 3.- Une fois froide, commencez à former la pâte feuilletée : coupez 4 carrés de pâte feuilletée, ajoutez la compote au centre de 2 d'entre eux, couvrez avec les carrés de pâte feuilletée restants et scellez tout le tour avec une fourchette. Réservez au réfrigérateur
- 4.- Mettre la friteuse en marche et programmer 10 minutes à 160°C. Lorsqu'il a atteint la température, placez les pâtes feuilletées dans le panier. Badigeonnez chacune d'elles d'œuf battu et faites une marque au centre en piquant avec une fourchette (cela évite que la pâte feuilletée ne gonfle et ne se brise).
- 5.- Faites cuire et à mi-cuisson, retourner les aliments, badigeonnez-les d'œuf battu et faites-les cuire encore pendant 5 minutes.



EN

Features



Power: 1000W

Voltage: 220-240 V; 50/60 Hz

Timer: 1 - 60 min

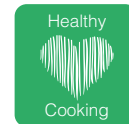
Temperature range: 40°C - 200°C

Container capacity: 3 L

Container dimensions: Ø19 x 9 cm

Dimensions: 34 x 25 x 33 cm

Weight: 3 kg

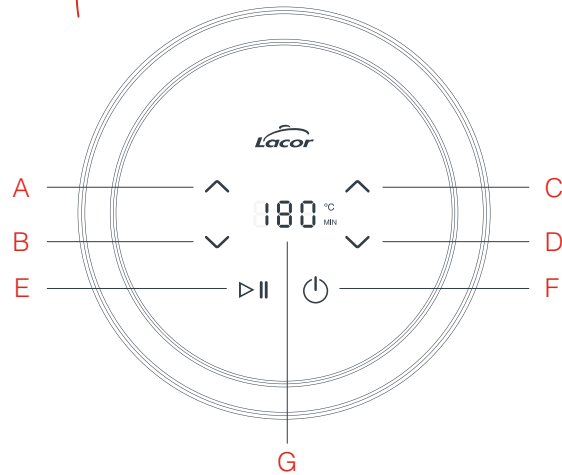


“ **Homemade healthy cooking:**

It's designed for frying, baking, roasting
and heating with hardly any oil ”

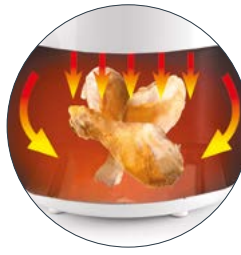
Control panel

- A** - Increase time button
- B** - Reduce time button
- C** - Temp. increase button
- D** - Temp. reduce button
- E** - Start/Pause button
- F** - On/Off button
- G** - Display



Touch screen

You can adjust the time (up to 60 minutes) and the temperature (from 40°C to 200°C)



TotalCook technology

It distributes heat uniformly with high speed hot air.



Non-slip base

Ensures maximum stability during use



Non-stick container

100% PFOA free and BPA free



Removable container

It has a capacity of 3 L



Easy to clean

Clean with soap and water



Recipes

42 Chips with aioli sauce

44 Salmon in papillote

46 Crispy chicken fingers with honey mustard sauce

48 Prawn skewers with pink sauce

50 BBQ ribs

52 Chicken wings marinated in soy sauce and honey

54 Apple turnover

Chips with aioli sauce

Ingredients :

- 2 potatoes
- Olive oil
- Salt and pepper

For the aioli sauce:

- 1 egg
- 200 ml of extra virgin olive oil
- 1 tablespoon of vinegar
- A pinch of salt
- A clove of garlic



18 min



190 °C

Preparation

- 1.- Peel and wash the potatoes, cut them into julienne strips and soak them in water for 10 minutes to clean the starch away thoroughly.
- 2.- Turn on the fryer and set for 18 minutes at 190°C and wait for it to heat up. Meanwhile, remove the potatoes from the water, pat dry and add a tablespoon of olive oil, salt and pepper. Stir so that they are all well coated.
- 3.- When preheating is complete, place the potatoes in the bucket and stir every 5 - 10 minutes to ensure that they cook evenly.
- 4.- For the aioli sauce: Put the egg and oil into a mixer jug. Place the mixer so that it is touching the bottom and start beating without moving it for about 20-30 seconds. When it begins to emulsify, make a very gentle back and forth movement, lifting from one side and the other for another 30 seconds. If it is still liquid, you can add more oil, little by little, so that it thickens. Add the garlic clove (half if you want a milder sauce), salt and pepper and finish beating.



Salmon in papillote

Ingredients :

- 1 salmon fillet
- One leek
- 1 carrot
- 4 wild asparagus
- Olive oil
- Salt and pepper



12 min



180 °C

Preparation

- 1.- Cut the chicken breast into strip and season.
- 1.- Julienne the leek and carrots. Wash the asparagus.
- 2.- Place the salmon fillet on greaseproof paper, with the skin on the bottom, and the vegetables on the sides.
- 3.- Drizzle olive oil on the fish and vegetables, season and close the greaseproof paper like a parcel.
- 4.- Turn on the fryer and set for 12 minutes at 180°C.
- 5.- When it has reached temperature, insert the parcel and let it cook.
- 6.- When finished open the parcel carefully, as steam comes out, and serve.



Crispy chicken fingers with honey mustard sauce

Ingredients :

- 1 chicken breast
- 50 g of corn flakes
- One egg
- Salt and pepper
- Olive oil

For the honey mustard sauce

- 3 tablespoons of mayonnaise
- 1 tablespoon of mustard
- 1 tablespoon of honey



14 min



180 °C

Preparation

- 1.- Cut the chicken breast into strip and season.
- 2.- Crumble the corn flakes with your fingers and put in a bowl. Beat an egg in another bowl.
- 3.- Dip the seasoned chicken strips in the egg and then coat in the crushed flakes.
- 4.- Turn on the fryer and set for 14 minutes at 180°C.
- 5.- When it has reached the right temperature, place the fingers in the bucket and spray olive oil on each one.
- 6.- Halfway through cooking, turn the food over.
- 7.- While they cook, prepare the sauce: mix the mayonnaise with the mustard and honey in a bowl.
- 8.- Serve the fingers with the sauce.



Prawn skewers with pink sauce

Ingredients :

- 100 g of raw, peeled prawns
- One egg
- Flour
- Bread crumbs
- Salt and pepper
- Olive oil

For the pink sauce:

- 3 tablespoons of mayonnaise
- 1 tablespoon of tomato sauce
- 15 ml of brandy
- 15 ml of orange juice
- A few drops of tabasco (optional)



8 min



180 °C

Preparation

- 1.- Prepare the skewers: dry the prawns very well with absorbent paper and season. Coat them in flour, beaten egg, put on the skewer and dip in breadcrumbs. Set aside.
- 2.- Turn on the fryer and set for 8 minutes at 180°C.
- 3.- When it has reached the right temperature, place the skewers in the bucket and spray with olive oil.
- 4.- Halfway through cooking, turn the food over.
- 5.- Prepare the pink sauce: mix the mayonnaise, tomato sauce, brandy and orange juice in a bowl. Add a few drops of tabasco if desired.
- 6.- Serve the skewers with the sauce.



BBQ ribs

Ingredients :

- 1/2 rack of pork
- Salt and pepper

For the bbq sauce:

- 180 ml of cider vinegar
- 100 g of tomato sauce
- 60 g of brown sugar
- 1 tablespoon of sweet paprika
- 1 teaspoon of chilli powder

- A salad of lettuce, tomato and onion



20 min



180 °C

Preparation

- 1.- Cut the chicken breast into strip and season.
- 1.- First, prepare the barbecue sauce, by putting all the sauce ingredients in a saucepan. Stir and reduce to the heat to medium for 20 minutes.
- 2.- Cut the ribs into 2 pieces, season and coat each one with the sauce.
- 3.- Turn on the fryer and set for 20 minutes at 180°C.
- 4.- When it has reached the right temperature, place the ribs in the bucket.
- 5.- Halfway through cooking, turn the food over.
- 6.- Serve with the salad.



Chicken wings marinated in soy sauce and honey

Ingredients :

- 6 chicken wings

For the sauce

- 60 g of soy sauce
- 60 g of honey
- 50 ml of rice vinegar
- 2 tablespoons of Hoisin sauce
- 1 tablespoon of sesame oil
- 4 cloves of garlic
- 1 chilli



18 min



180 °C

Preparation

- 1.- Cut the chicken breast into strip and season.
- 1.- Put all the sauce ingredients in a bowl, stir and add the wings to marinate for a minimum of 8 hours. Stir them from time to time so that they marinate well.
- 2.- Turn on the fryer and set for 18 minutes at 180°C.
- 3.- When it has reached the right temperature, place the wings in the bucket and cook. Halfway through cooking, turn the food over.
- 4.- Meanwhile, cook the marinade sauce in a saucepan over a medium heat for 10 minutes, or until thickened.
- 5.- Remove the wings once they are done and brush them with their sauce.



Apple turnover

Ingredients :

- 1 apple
- 30 grams butter
- 1 tablespoon whole brown sugar
- 1 tablespoon lemon juice
- A pinch of cinnamon
- A pinch of ginger
- A pinch of ground black pepper
- A little water
- 5 grams Maizena (corn starch)
- Puff pastry dough



10 min



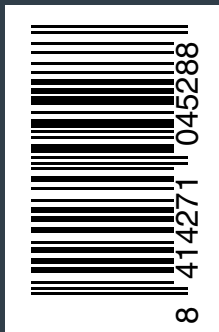
160 °C

Preparation

- 1.- Put the peeled and chopped apples into a pot with the 30 grams of butter, one tablespoon of brown sugar, the tablespoon of lemon juice and the spices. Add two or three tablespoons of water. Add another if it looks like it needs more. Let the apples break down for about 15 minutes.
- 2.- Dilute the corn starch with 12 millilitres of cold water and put it in the pot, which has been taken off the cooker. Stir so it thickens.
- 3.- Start making the puff pastries when it's cool. Cut 4 squares of puff pastry, put some compote in the centre of two of them. Cover the squares of remaining puff pastry and seal around the whole edge with a fork. Put them in the refrigerator.
- 4.- Turn on the fryer and set for 10 minutes at 160°C. Put the puff pastry in the basket when it reaches the desired temperature. Brush each one with some beaten egg and mark the centre by poking it with a fork. That will keep the puff pastry from swelling up and breaking.
- 5.- Cook and halfway through cooking, turn the food over. Brush with beaten egg and cook 5 more minutes.



Ref: R69509L



www.lacor.es