



Innsky

AIR FRYER
Enjoy your foods with less fat

FOUR LANGUAGES: DE-ES-FR-IT



Innsky

AIR FRYER

Shenzhen xiaojia technology Co., Ltd.
Address: 5013, 5F, Bldg 827, Taoyuan Zonghe Bldg, Baoan North Rd,
Sungang St, Luohu Dist, Shenzhen, China 518000
Facebook page: <https://www.facebook.com/innskyservice/>
website: www.innsky.co

CAUTION: HOUSEHOLD USE ONLY
READ INSTRUCTIONS BEFORE USE



www.innsky.co

Introducción

Entre los métodos de cocción más novedosos, el freír en el aire es quizás una de las opciones más saludables. A todos nos encanta el sabor de los alimentos fritos, pero no las calorías o el lío de cocinar con tanto aceite. La freidora de aire de TidyLife ofrece una nueva y saludable alternativa a la fritura tradicional. Hace papas fritas y bocadillos fritos deliciosamente crujientes de una manera saludable. La freidora de aire de TidyLife fue creada para resolver este dilema ya que su diseño único le permite freír alimentos con sólo una cucharada o dos de aceite y drena el exceso de grasa de los alimentos mientras cocina. Este libro de recetas contiene sólo algunos de los alimentos que podrá cocinar en su freidora de aire TidyLife. Desde papas fritas hasta rollitos de primavera, y si realmente quieres mostrar tus talentos culinarios, utiliza la freidora de aire para preparar sabrosas tapas, aperitivos e incluso brownies de chocolate! ¡Con la freidora de aire usted convierte la comida deliciosa en un festín saludable! Esperamos que disfrute utilizando la freidora de aire como muchos otros en todo el mundo, y las recetas que contiene le inspiran a cocinar comidas saludables y equilibradas para usted y su familia.



Los beneficios de la Freidora de Aire

Casi todos queremos comer alimentos saludables y no gastamos mucho tiempo en su preparación. Los beneficios de la salud son causas principales de que la freidora de aire se ha vuelto popular. Conveniencia y facilidad de uso son beneficios secundarios.

Puede encontrar fácilmente a continuación los beneficios de la freidora de aire:

Menos aceite - usted no necesita usar más de un par de cucharadas de grasa mientras cocina los platos con la freidora de aire. Como resultado, usted obtiene un alimento asado más saludable que no se empapa en grasas insalubres.

Preparación rápida - es más rápido cocinar en la freidora de aire que en cualquier otro lugar. Esto se debe a la alta temperatura del aire que circula en el interior de la cesta de la freidora. El aire caliente pasa a través de las comidas haciéndolo listo más rápido.

Fácil de cocinar - no es necesario que cuide su cacerola mientras fríe su cena. Usted sólo tiene que poner los ingredientes en la cesta de freidora, establecer las preferencias de cocción, pulsar un par de botones y esperar a que las comidas estén preparadas.

Limpieza fácil - la mayoría de los componentes de la freidora de aire y la cámara de cocción son seguros para el lavavajillas. Se pueden limpiar fácilmente con una esponja jabonosa o en el lavavajillas.

Cocción variada - no sólo se puede asar con la ayuda de la freidora de aire. Usted puede hornear, isar y guisar fácilmente en ella también!

Todas estas ventajas hacen que la freidora de aire sea la selección primera entre todos los aparatos de una cocina moderna. Ahora que ya sabes un poco más sobre la freidora de aire, ¡es tiempo de cocinar!

Freidora de Aire - Consejos y trucos

1. Cuando cocina comidas más pequeñas como papas fritas, alitas de pollo y croquetas, sacude la cesta una o dos veces durante la cocción. Esto asegura que los alimentos se cocinen uniformemente.
2. No llene demasiado la cesta de cocina. Esto influye en la forma en que el aire circula alrededor de los alimentos, aumenta el tiempo de cocción y causa resultados sub-óptimos.
3. Los pulverizadores y vaporizadores de aceite son excelentes opciones para aplicar aceite uniformemente a los alimentos antes de cocinarlos. También se pueden utilizar para rociar el fondo de la cesta de cocción de malla para asegurar que los alimentos no se peguen.
4. Precaliente la freidora de aire por 3 minutos. Este tiempo es suficiente para que la freidora de aire alcance la temperatura deseada.
5. Para aflojar cualquier partícula de comida que quede en la cesta de cocción después de su uso, remoje la cesta de cocción en agua jabonosa antes de lavarla o ponerla en el lavavajillas.
6. Cuando cocine alimentos que son naturalmente altos en grasa, como las alitas de pollo, de vez en cuando vacíe la grasa del fondo de la freidora de aire durante la cocción para evitar el exceso de humo.
7. Cuando cocine alimentos que han sido marinados o remojados en líquidos, bate y seque los alimentos con palmaditas antes de cocinarlos para evitar salpicaduras y el exceso de humo.
8. Para los alimentos que requieren empanizado, cubra en pequeños lotes para asegurar una aplicación uniforme. Presione la envoltura sobre los alimentos para asegurarse de que se adhieran. Si el empanado está demasiado seco, las piezas pueden quemarse por el aire causando un exceso de humo o quedando atrapadas detrás del filtro de escape.
9. En la freidora de aire se pueden cocinar una gran variedad de alimentos pre-hechos. Como consejo, baje la temperatura de horno convencional en 70 grados y reduzca a la mitad el tiempo de cocción. Los tiempos y temperaturas exactos varían según los alimentos.
10. Cuando use papel o lámina de hornear, recorte para dejar un espacio de $\frac{1}{2}$ pulgada alrededor del borde inferior de la cesta.
11. El consumo de carnes crudas o poco cocidas, aves de corral, mariscos, mariscos o huevos puede aumentar el riesgo de enfermedades transmitidas por los alimentos.

Measurement conversions

Use it for accurate measuring of the necessary ingredients.

Metric to standard	Fahrenheit to Celsius	Cups to tablespoons	Oz to grams
5 ml = 1 tsp 15 ml = 1 tbsp 30 ml = 1 fluid oz 240 ml = 1cup 1 liter = 34 fluid oz 1 liter = 4.2 cups 1 gram = .035 oz 100 grams = 3.5 oz 500 grams = 1.10 lb	180 F = 80 C 270 F = 130 C 300 F = 150 C 330 F = 165 C 350 F = 180 C 400 F = 200 C	3 tsp = 1 tbsp 1/8 cup = 2 tbsp 1/4 cup = 4 tbsp 1/3 cup = 5 tbsp + 1 tsp 1/2 cup = 8 tbsp 3/4 cup = 12 tbsp 1 cup = 16 tbsp 8 fluid oz = 1 cup 1 pint 2 cups = 16 fluid oz 1 quart 2 pints = 4 cups 1 gallon 4 quarts = 16 cups	1 oz = 29 g 2 oz = 57 g 3 oz = 85 g 4 oz = 113 g 5 oz = 142 g 6 oz = 170 g 7 oz = 198 g 8 oz = 227 g 10 oz = 283 g 20 oz = 567 g 30 oz = 850 g 40 oz = 1133 g

Abbreviations

(V)- *Delicious vegan recipes for every day*

oz = ounce

fl oz = fluid ounce

tsp = teaspoon

tbsp = tablespoon

ml = milliliter

c = cup

pt = pint

qt = quart

gal = gallon

L = liter

Contenidos

	Cantidad mínima-máxima (g)	Tiempo (mín.)	Temperatura (°C)	Sacudir	Información adicional
Patatas y patatas fritas					
Patatas fritas finas congeladas	300-400	18-20	200	Agitar	
Patatas fritas gruesas congeladas	300-400	20-25	200	Agitar	
Patata gratinada	500	20-25	200	Agitar	
Carnes y aves					
Filete	100-500	10-15	180		
Chuletas de cerdo	100-500	10-15	180		
Hamburguesa	100-500	10-15	180		
Rollo de salchicha	100-500	13-15	200		
Baquetas	100-500	25-30	180		
Pechuga de pollo	100-500	15-20	180		
Aperitivos					
Rollitos de primavera	100-400	8-10	200	Agitar	Use horno-listo
Pepitas de pollo congeladas	100-500	6-10	200	Agitar	Use horno-listo
Dedos de pescado congelados	100-400	6-10	200		Use horno-listo
Pan congelado aperitivos de queso	100-400	8-10	180		Use horno-listo
Vegetales rellenos	100-400	10	160		
Horneando					
Pastel	300	20-25	160		Usa molde para hornear
Quiche	400	20-22	180		Use molde para hornear / plato de horno
Magdalenas	300	15-18	200		Usa molde para hornear
Bocadillos dulces	400	20	160		Use molde para hornear / plato de horno

Albóndigas con queso feta	01
Alitas de pollo asiático asadas	02
Bolas de ricotta con albahaca	03
Brownies	04
Calabacín relleno con carne molida	05
Champiñones al ajo	06
Chimichurri bistec de falda	07
Croquetas de salmón	08
Cuñas de piel crujiente de papa/	09
Gallina de Cornualles asada	10
Langostinos en jamón con salsa de pimienta roja	11
Mini empanadas con chorizo	12
Mini pimientos con queso de cabra	13
Mini salchichas en pastelería	14
Muslo picante con barbacoa marinada	15
Nuggets de pollo mediterráneo	16
Pan de carne	17
Papas fritas de campo	18
Papas fritas de picantes	19
Pastel de pescado tailandés con salsa de mango	20
Patatas asadas con atún	21
Patatas gratinadas	22
Pollo tierno de campo	23
Queso a la Parrilla	24
Quiche de Salmón	25
Ratatouille	26
Rösti	27
Rollos de primavera fritos y crujientes	28
Salmón con salsa de eneldo	29
Satay Coreano BBQ	30
Satay de cerdo con salsa de maní	31
Triángulos de queso feta	32



Albóndigas con queso feta

Aperitivo - 10 porciones 10 minutos + 8 minutos en el airfryer

150 g de carne picada de cordero o magro de ternera picado

1 rebanada de pan blanco endurecido para rallar

50 g de queso feta griego rallado

1 cucharada de orégano fresco bien picado

½ cucharada de ralladura de limón


Pimienta negra recién molida

Bandeja de horno redonda y profunda de 15 cm aproximadamente Brochetas

1. Precalienta el airfryer a 200 °C.
2. Mezcla la carne picada en un bol con el pan rallado, el queso feta, el orégano, la ralladura de limón y la pimienta negra y amásalo todo muy bien.
3. Divide la carne picada en 10 porciones iguales y forma bolas uniformes con los dedos húmedos.
4. Pon las bolas en la bandeja de horno y coloca la bandeja en la cesta. Introduce la cesta en el airfryer. Ajusta el temporizador a 8 minutos y hornea las bolas de carne hasta que estén doradas y bien hechas.
5. Sirve las albóndigas calientes en una bandeja con las brochetas

Consejos

Pincha las albóndigas en una brocheta con media oliva negra y una tira de pimiento asado.



Alitas de pollo asiático asadas

Plato principal - 4 raciones

5 minutos + 10 minutos en el airfryer

2 dientes de ajo

2 cucharaditas de jengibre en polvo

1 cucharadita de comino molido

Pimienta negra recién molida

500 g de alitas de pollo a temperatura ambiente

100 ml de salsa de chile dulce

1. Precalienta el airfryer a 180 °C.
2. Mezcla el ajo con el jengibre en polvo, el comino, bastante pimienta negra recién molida y un poco de sal. Unta las alitas con las hierbas.
3. Coloca las alitas en la cesta e introdúcelas en el airfryer. Ajusta el temporizador a 10 minutos y asa las alitas hasta que estén bien tostadas.
4. Sirvelas con la salsa de chile como plato principal o para picar

Consejos:

Sirve las alitas de pollo como plato principal con tallarines fritos y pak choi. Hierve 250 g de tallarines hasta que estén al dente. Sofríe 3 cebollinos y 1 manojo de pak choi cortado en tiras anchas en un wok con 2 cucharadas de aceite durante 2-3 minutos. Vierte los tallarines y sazónalos al gusto con salsa de soja. - Las alitas de pollo resultan muy sabrosas para picar



Bolas de ricotta con albahaca

Aperitivo - 20 porciones

15 minutos + 16 minutos en el airfryer

250 g de requesón

2 cucharadas de harina

1 huevo, separado

Pimienta recién molida

15 g de albahaca fresca bien picada

1 cucharada de cebolletas bien picadas

1 cucharada de ralladura de naranja

3 rebanadas de pan blanco endurecido

1 cucharada de aceite de oliva

1. Mezcla el requesón en un bol con la harina y la yema de huevo, 1 cucharadita de sal y pimienta recién molida. Bate la albahaca, las cebolletas y la ralladura de naranja con la mezcla.

2. Divide la mezcla en 20 porciones iguales y crea bolitas con las manos húmedas. Deja que las bolas reposen un rato.

3. Ralla el pan en trozos finos con el robot de cocina y mézclalo con aceite de oliva. Vierte la mezcla en un plato hondo. Bate el huevo en otro plato hondo.

4. Precalienta el airfryer a 200 °C.

5. Reboza con cuidado las bolas de requesón en la clara de huevo y, a continuación, pásalas por el pan rallado.

6. Coloca 10 bolas en la cesta e introdúcela en el airfryer. Ajusta el temporizador a 8 minutos. Hornéalas hasta que se doren. Hornea el resto de la misma forma.

7. Sirve las bolas de requesón en una bandeja.

Consejos

Echa unas virutas de chili recién molido en la mezcla de requesón para obtener unas bolas más picantes. En ese caso, enrojece el pan rallado añadiendo tres cucharaditas de pimentón al aceite de oliva.



Brownies

Postre - 12 raciones

15 minutos + 20 minutos en el airfryer

75 g de chocolate negro en trozos

75 g de mantequilla

1 huevo grande

60 g de azúcar

1 sobre de azúcar de vainilla

40 g de harina con levadura

25 g de nueces o avellanas troceadas

Una bandeja para tartas o fuente para horno redonda y pequeña con base fija (de 15 cm de diámetro aproximadamente) y papel de estraza

1. Derrite el chocolate y la mantequilla juntos en una fuente de acero de fondo grueso a fuego lento mientras remueves. Deja que la mezcla se enfríe a temperatura ambiente.


2. Precalienta el airfryer a 180 °C.

3. En un bol, bate el huevo con el azúcar, el azúcar de vainilla y una pizca de sal hasta que quede todo ligero y cremoso. Bate la mezcla de chocolate e incorpora la harina con levadura y los frutos secos.

4. Recubre la bandeja para tartas con papel satinado y esparce la masa por ella. Alisa la parte superior.

5. Coloca la bandeja en la cesta de la freidora e introdúcela en el airfryer. Ajusta el temporizador a 20 minutos y hornea el brownie hasta que la parte superior esté tostada. El interior debe quedar blando y suave.

6. Deja enfriar el brownie en la bandeja. Cuando esté frío, córtalo en 12 trozos.



Calabacín relleno con carne molida

Plato principal - 2 raciones aperitivo - 4 raciones

20 minutos + 20 minutos en el airfryer

1 calabacín grande (aprox. 400 g)

50 g de queso feta rallado

1 diente de ajo machacado

½ cucharada de pimentón dulce

200 g de ternera magra picada

Pimienta negra recién molida

Un bol hondo con un diámetro de 15 cm aproximadamente

1. Corta los extremos del calabacín y luego córtalo en seis partes iguales. Coloca las partes derechas y con una cucharilla extrae 1/2 cm de los laterales y 1 cm del fondo. Espolvorea el interior con un poco de sal.
2. Precalienta el airfryer a 180 °C.
3. Mezcla la ternera picada con el queso feta, el ajo, el pimentón y la pimienta al gusto y amasa bien. Divide el picadillo de ternera en seis porciones iguales. Rellena los trozos huecos de calabacín con el picadillo y presiona la mezcla para extenderla. Alisa la parte de arriba con la mano húmeda.
4. Pon el calabacín en el bol y coloca el bol en la cesta. Introdúcela en el airfryer y ajusta el temporizador a 20 minutos. Hornea el calabacín relleno hasta que esté dorado y listo para comer. Estará delicioso con arroz amarillo y tomates cherry asados.

Consejos

Tomates cherry asados Coloca 250 g de tomates cherry en rama en la cesta y ásalos en el airfryer durante 3-4 minutos a 200 °C. Estarán listos cuando la piel se rompa. Coloca uno o dos grupos de tomates en cada plato junto con los calabacines rellenos.



Champiñones al ajo

Aperitivo - 12 porciones 10 minutos + 10 minutos en el airfryer

1 rebanada de pan blanco

1 diente de ajo machacado

1 cucharada de perejil bien picado

Pimienta negra recién molida

1 cucharada de aceite de oliva

12 champiñones (tipo castaña)

1. Precalienta el airfryer a 200 °C.
2. Ralla la rebanada de pan hasta que esté fino en el robot de cocina y mézclalo con el ajo, el perejil y sazón al gusto. Por último, vierte el aceite de oliva.
3. Retira los tallos de los champiñones y rellena los sombreretes con el pan rallado.
4. Coloca los champiñones en la cesta e introdúcela en el airfryer. Ajusta el temporizador a 10 minutos. Hornéalos hasta que estén dorados y crujientes.
5. Sírvelos en una bandeja.

Consejos

Como alternativa, mezcla el pan rallado con tiras de jamón, cebollino y queso rallado.



Chimichurri bistec de falda

ACTIVO 15 MIN | TOTAL 35 MIN | PARA 2 PERSONAS

Bistec de falda de 1 libra

PARA EL CHIMICHURRI

1 taza de perejil, finamente picado
1/4 taza de menta finamente picada
2 cucharadas de orégano, picado fino
3 palomas de ajo, finamente picadas
1 cucharadita de pimienta roja triturado
1 cucharada de comino molido
1 cucharadita de pimienta de cayena
2 cucharaditas de papita ahumada
1 cucharadita de sal
1/4 cucharadita de pimienta negra
3/4 taza de aceite de buceo
3 cucharadas de vinagre de vino tinto

1. Combina los ingredientes para el chimichurri en un tazón. Cortar el bistec en 2 porciones de 8 onzas y agregarlo a una bolsa re-hermética, junto con 1/4 taza de chimichurri. Refrigerar por 2 horas al máximo 24 horas. Retire del refrigerador 30 minutos antes de cocinar.
2. Precaliente la secadora a 200°C. Pat carne seca con una toalla de papel. Agregue el bistec a la canasta de cocción y cocínelo durante 8-10 minutos por poco común. Adorne con 2 cucharadas de chimichurri encima.



Croquetas de salmón

Acompañamiento: 4 raciones 30 minutos + 8 minutos en el airfryer

300 g de patatas con almidón, peladas y cortadas en dados

1 yema de huevo

50 g queso parmesano rallado

2 cucharadas de harina

2 cucharadas de cebolletas bien picadas

Pimienta recién molida

Nuez moscada

2 cucharadas de aceite vegetal

50 g de pan rallado

1. Hierva los dados de patata en agua con sal durante 15 minutos hasta que estén tiernos. Escúrrelos y machácalos bien con un machacador de patatas o un pasapurés. Deja que se enfríen.
2. Añade la yema de huevo, queso, harina y cebolletas al puré de patatas y mézclalo bien. Sazona al gusto con sal, pimienta y nuez moscada.
3. Precalienta el airfryer a 200 °C. Mezcla el aceite y el pan rallado y sigue removiendo hasta que la mezcla quede de nuevo suelta y uniforme.
4. 4. Forma 12 croquetas con el puré de patatas y pásalas por el pan rallado hasta que queden bien rebozadas.
5. Coloca seis croquetas en la cesta de la freidora e introdúcela en el airfryer. Ajusta el temporizador a 4 minutos y fríe las croquetas de patata hasta que se doren. A continuación, fríe el resto de croquetas.

Consejos

Si te humedeces las manos ligeramente antes de dar forma a las croquetas, podrás formar las croquetas más fácilmente. - Haz el doble de la receta y congela la mitad de las croquetas preparadas sin freír para otra ocasión. Puedes terminar de freír las croquetas congeladas en el airfryer.



Cuñas de piel crujiente de papa

ACTIVE 40 MIN | TOTAL 1 HR 40 MIN | PARA 4 PERSONAS

4 papas medianas de color pardo
1 taza de agua
3 cucharadas de aceite de canola
1 cucharadita de pimentón
1/4 cucharadita de pimienta negra
1/4 de cucharadita de sal

1. Frote las papas con agua corriente para limpiarlas. Hierva las papas en agua salino por 40 minutos o hasta que estén tiernas. Enfríe completamente (aproximadamente 30 minutos) en el refrigerador
2. En un recipiente para mezclar, combine el aceite de canola, pimentón, sal y pimienta negra. Corte las papas enfriadas en cuartos y mezcle ligeramente con la mezcla de aceite y especias. Precalentar la freidora de aire a 200°C. Agregue la mitad de las cuñas de papa a la cesta de cocción y coloque la piel hacia abajo, teniendo cuidado de no poner demasiado. Cocine cada lote por 13-15 minutos o hasta que estén dorados.



Gallina de Cornualles asada

ACTIVO 15 MIN | TOTAL 30 MIN | PARA 4 PERSONAS

1 gallina de Cornualles (aproximadamente 2 libras)

PARA EL MARINADE

1/2 taza de aceite de buceo
1/4 cucharadita de hojuelas de pimiento rojo picado
1 cucharadita de tomillo picado
1 cucharadita de romero picado
1/4 de cucharadita de sal
1/4 cucharadita de azúcar
Ralladura de 1 limón

1. Coloque la gallina de Cornualles en posición vertical sobre una tabla para cortar y con la parte posterior de la gallina hacia usted. Use un cuchillo de deshuesar o un cuchillo de chef para cortar desde la parte superior de la espalda hasta la parte inferior de la espalda, haciendo 2 cortes. Retire la espina dorsal. Separe la gallina a lo largo, cortando a través del peto. Tome las dos mitades de la gallina y déjelas a un lado.
2. En un recipiente para mezclar, combine todos los ingredientes para el adobo y luego agregue las gallinas. Refrigere por 1 hora al máximo 24 horas.
3. Precaliente la freidora de aire a 200°C. Quite las gallinas del adobo, drenando cualquier líquido adicional con un colador. Seque con una toalla de papel. Agregue las gallinas a la cesta de cocción y cocínelas por 14-16 minutos o hasta que la pierna esté a una temperatura interna de 80°C.



Langostinos en jamón
con salsa de pimienta roja

Aperitivo - 10 porciones
15 minutos + 13 minutos en el airfryer
1 pimiento rojo morrón cortado a la mitad
10 langostinos (congelados), ya descongelados
5 lonchas de jamón
1 cucharada de aceite de oliva
1 diente de ajo grande picado
 $\frac{1}{2}$ cucharada de pimentón
Pimienta negra recién molida Brochetas

1. Precalienta el airfryer a 200 °C. Coloca el pimiento en la cesta e introdúcela en el airfryer. Ajusta el temporizador a 10 minutos. Asa el pimiento hasta que la piel esté ligeramente quemada. Coloca el pimiento en un bol y cúbrelo con una tapa o con film transparente. Déjalo reposar unos 15 minutos.
2. Pela los langostinos, realiza una incisión en la parte trasera y retira la vena negra. Divide las lonchas de jamón en dos mitades a lo largo y enrolla cada langostino en una loncha de jamón.
3. Aplica una fina capa de aceite de oliva a los paquetitos y colócalos en la cesta. Introdúcela en el airfryer y ajusta el temporizador a 3 minutos. Fríe los langostinos hasta que estén crujientes y en su punto.
4. Mientras tanto, pela las mitades de pimientos, quítales las semillas y trocéalos. Bátelos en la batidora junto con el ajo, el pimentón y el aceite de oliva. Vierte la salsa en un plato y sazona con sal y pimienta al gusto.
5. Sirve los langostinos con jamón en brochetas y añade un plato pequeño con la salsa de pimiento rojo.



Mini empanadas con
chorizo

Appetizer - 20 por tions 20 minutos + 20 minutos airfryer
125 g de chorizo en dados pequeños
1 chalota bien picada
 $\frac{1}{4}$ de pimiento rojo cortado en dados pequeños
2 cucharadas de perejil
200 g de masa de pastel refrigerada (pasta brisa)
o masa de pizza

1. Mezcla el chorizo con la chalota y el pimiento en una sartén y rehoga a fuego lento durante 2 ó 3 minutos hasta que el pimiento esté tierno. Retira del fuego y añade el perejil. Deja que la mezcla se enfríe.
2. Precalienta el airfryer a 200 °C.
3. Utiliza un vaso para recortar veinte círculos de 5 cm de la masa. Coloca una cucharada de la mezcla de chorizo en cada círculo. Une los bordes y presiona con el pulgar y el índice para crear una empanada.
4. Coloca 10 empanadas en la cesta e introdúcela en el airfryer. Ajusta el temporizador a 10 minutos y hornea las empanadas hasta que se doren. 5. Hornea el resto de empanadas de la misma forma. Sírvelas templadas.



Mini pimientos con queso de cabra

Aperitivo - 8 porciones 10 minutos + 8 minutos en el airfryer

8 mini pimientos

$\frac{1}{2}$ cucharada de aceite de oliva

$\frac{1}{2}$ cucharada de hierbas italianas secas

1 cucharadita de pimienta negra recién molida

100 g de queso de cabra suave en ocho porciones

1. Precalienta el airfryer a 200 °C.
2. Corta la parte superior de los mini pimientos y retira las semillas y la membrana.
3. Mezcla el aceite de oliva en un plato hondo con las hierbas italianas y la pimienta. Echa las porciones de queso de cabra en el aceite.
4. Presiona una porción de queso de cabra contra cada mini pimiento y coloca los mini pimientos en la cesta uno junto a otro. Introduce la cesta en el airfryer y ajusta el temporizador a 8 minutos. Hornea los mini pimientos hasta que el queso esté derretido.
5. Sirve los mini pimientos en platos pequeños como aperitivos o snacks.

Consejos

Puede utilizarse el mismo método para rellenar tomates en rama. En primer lugar, vacía los tomates y deja que escurran boca abajo sobre un papel de cocina.



Mini salchichas en pastelería


Aperitivo - aprox. 20 porciones 10 minutos + 20 minutos en el airfryer

1 bote de mini salchichas (peso neto 220 g, aprox. 20 salchichas)

100 g de hojaldre listo para hacer (refrigerado o congelado, ya descongelado)

1 cucharada de mostaza fina

1. Precalienta el airfryer a 200 °C.
2. Seca completamente las salchichas con papel de cocina dando ligeros toques.
3. Corta el hojaldre en tiras de una longitud de 5 x $1\frac{1}{2}$ cm y recúbrelas con una fina capa de mostaza.
4. Enrolla cada salchicha en espiral en una tira de hojaldre.
5. Coloca la mitad de los hojaldres de salchicha en la cesta e introdúcela en el airfryer. Ajusta el temporizador a 10 minutos. Hornéalos hasta que se doren. Hornea el resto de hojaldres de la misma forma.
6. Sírvelos en una bandeja acompañados de un plato pequeño de mostaza.



Muslo picante con barbacoa marinada

Plato principal - 4 raciones

5 minutos (+ 20 min para adobar) + 20 minutos en el airfryer

1 diente de ajo machacado

$\frac{1}{2}$ cucharada de mostaza

2 cucharadas de azúcar moreno

1 cucharadita de chile en polvo Pimienta negra recién molida

1 cucharada de aceite de oliva


4 palitos

1. Precalienta el airfryer a 200 °C.
2. Mezcla el ajo con la mostaza, el azúcar moreno, el chile en polvo, un pellizco de sal y pimienta recién molida al gusto. Mézclalo con el aceite.
3. Unta los palitos con el adobo y deja que se adoben durante 20 minutos.
4. Coloca los palitos en la cesta e introdúcela en el airfryer. Ajusta el temporizador a 10 minutos y hornéalos hasta que se doren.
5. A continuación, baja la temperatura hasta 150 °C y hornea los palitos durante otros 10 minutos hasta que estén bien hechos.
6. Sírvelos con ensalada de maíz y pan francés.

Consejos

Ensalada de maíz Sirve los palitos con una refrescante ensalada de maíz. Escurre una lata de granos de maíz (300 g). Corta cuatro tomates en cuatro partes y retira las semillas. Corta la carne de los tomates en dados. Mezcla el maíz con los dados de tomate, 1 cebollino cortado en aros finos, el zumo de media lima, 2 cucharadas de cilantro fresco cortado grueso y un poco de sal y pimienta de chile recién molida al gusto.

Muslos de pollo Este adobo también sirve para los muslos de pollo. Puedes asar dos muslos de pollo a la vez en el airfryer, los primeros 10 minutos a 200 °C y, a continuación, 20 minutos a 150 °C



Nuggets de pollo mediterráneo

Plato principal - 4 raciones

20 minutos + 20 minutos en el airfryer

2 rebanadas de pan blanco endurecido en trozos

1 cucharada de pimentón picante

1 cucharada de aceite de oliva

250 g de filetes de pollo troceados

1 yema + 2 claras de huevo

1 diente de ajo machacado

2 cucharadas de pesto rojo

Pimienta recién molida

1 cucharada de perejil bien picado

Robot de cocina

1. Muele el pan rallado con el pimentón en el robot de cocina hasta que obtengas una mezcla uniforme y mézclalo con el aceite de oliva. Pásalo todo a un bol.
2. A continuación, pica los filetes de pollo en el robot de cocina y mézclalo con la yema de huevo, el ajo, el pesto y el perejil. Añide $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y pimienta al gusto.
3. Precalienta el airfryer a 200 °C.
4. Bate las yemas de huevo en un bol. Forma 10 bolas con la mezcla de pollo y luego dales forma ovalada para formar los nuggets. Rebózalos primero con la clara de huevo y luego con el pan rallado. Los nuggets deben quedar completamente rebozados.
5. Coloca cinco nuggets en la cesta e introdúcela en el airfryer. Ajusta el temporizador a 10 minutos. Fríe los nuggets hasta que se doren. Después fríe el resto de nuggets. Estarán deliciosos con patatas fritas y ensalada.



Pan de carne

Plato principal - 4 raciones
10 minutos + 25 minutos en el airfryer

400 g de ternera magra picada

1 huevo ligeramente batido

3 cucharadas de pan rallado

50 g de salami o chorizo bien picado

1 cebolla pequeña bien picada

1 cucharada de tomillo fresco

Pimienta recién molida

2 champiñones en láminas gruesas

1 cucharada de aceite de oliva

Bandeja de horno de fondo fijo o fuente redonda para horno
de 12 cm de diámetro, contenido de 500 ml

1. Precalienta el airfryer a 200 °C.

2. Mezcla la carne picada en un bol con el huevo, el pan rallado, el salami, la cebolla, el tomillo, 1 cucharadita de sal y una cantidad generosa de pimienta. Amásalo todo bien.

3. Pasa la carne picada a la bandeja o fuente y alisa la parte superior. Coloca los champiñones presionando un poco y cubre la parte de arriba con aceite de oliva.

4. Coloca la bandeja o fuente en la cesta e introdúcela en el airfryer. Ajusta el temporizador a 25 minutos y asa el budín de carne hasta que presente un bonito color tostado y esté bien hecho.

5. Deja reposar el budín al menos 10 minutos antes de servirlo. Después, córtalo en cuñes. Está delicioso con patatas fritas y ensalada.



Patatas fritas de campo

ACTIVE 10 min | TOTAL 1 HR | PARA 4 PERSONAS

2 patatas medianas de color pardo, peladas

1 cucharada de aceite de oliva

1. Pele las patatas y corte en tiras de 1/2 pulgadas por 3 pulgadas. Empape las patatas en agua por lo menos 30 minutos, después drene a fondo y acaricie seco con una toalla de papel.
2. Precaliente la freidora de aire a 165°C. Coloque las patatas en un tazón grande y mezcle el aceite, cubriendo ligeramente las patatas. Añada las patatas a la cesta de cocción y cocine por 5 minutos, hasta que estén crujientes. Retírelo de la cesta y déjelo enfriar en una rejilla de alambre.
3. Aumente la temperatura de la freidora de aire a 200°F y añada las papas pre-cocidas de nuevo en la cesta, cocinando por otros 10-15 minutos o hasta que estén doradas. Las patatas cortadas más gruesas tomarán más tiempo para cocinar, mientras que las más delgadas.



Papas fritas de picantes

Acompañamiento: 4 raciones

10 minutos + 20 minutos en el airfryer

800 g de patatas blancas


2 chiles secos pequeños o 1 cucharada colmada de copos de chile seco recién molido

$\frac{1}{2}$ cucharada de pimienta negra recién molida

1 cucharada de aceite de oliva

$\frac{1}{2}$ cucharada de curry en polvo

1. Precalienta el airfryer a 180 °C.
2. Limpia las patatas frotándolas bajo el grifo. Córtalas a lo largo en tiras de 1 cm y medio.
3. Acláralas con agua bajo el grifo. Deja que escurran totalmente y sécalas dándoles golpecitos con papel de cocina.
4. Machaca muy bien los chiles (en un mortero) y mézclalos en un bol con aceite de oliva, pimienta y curry en polvo. Cubre las patatas con esta mezcla.
5. Coloca las patatas en la cesta de la freidora e introdúcela en el airfryer. Ajusta el temporizador a 20 minutos y fríe las patatas hasta que estén doradas y listas para tomar. Dale la vuelta de vez en cuando.
6. Sirve las patatas en una bandeja y sazónalas con sal. Estarán deliciosas con filetes.



Pastel de pescado tailandés con salsa de mango

Plato principal - 4 raciones

20 minutos + 14 minutos en el airfryer

1 mango maduro

1 cucharadita y media de pasta de chile rojo

3 cucharadas de cilantro fresco o perejil

Zumo y ralladura de 1 lima

500 g de filetes de pescado blanco (bacalao, tilapia, panga, abadejo)

1 huevo

1 cebollino bien picado

50 g de coco molido

Robot de cocina

1. Pela el mango y córtalo en dados pequeños. Mezcla los dados de mango en un bol con $\frac{1}{2}$ cucharadita de pasta de chile rojo, 1 cucharada de cilantro y el zumo y la ralladura de una lima.

2. Bate el pescado en el robot de cocina y mézclalo con 1 huevo, 1 cucharadita de sal y el resto de la ralladura de lima, la pasta de chile rojo y el zumo de lima. Mézclalo todo con el resto del cilantro, el cebollino y 2 cucharadas de coco.

3. Coloca el resto del coco en un plato hondo. Divide la mezcla de pescado en 12 porciones, dales forma de pasteles redondos y recúbrelos con el coco.

4. Coloca seis pasteles de pescado en la cesta e introdúcela en el airfryer a 180 °C. Ajusta el temporizador a 7 minutos y fríe los pasteles hasta que se doren y estén listos para tomar. Fríe de la misma forma el resto de los pasteles de pescado.

5. Sírvelos con salsa de mango. Están muy buenos con arroz Pandan y pak choi frito.



Patatas asadas con atún

Plato principal - 2 raciones

10 minutos + 30 minutos en el airfryer

4 patatas con almidón, de aproximadamente 125 g cada una

$\frac{1}{2}$ cucharada de aceite de oliva

1 lata de atún en aceite escurrido

2 cucharadas de yogur griego

1 cucharadita de chile en polvo

1 cebollino en aros finos

Pimienta negra recién molida

1 cucharada de alcaparras

1. Precalienta el airfryer a 200 °C. Limpia las patatas frotándolas bajo el grifo y sécalas dándoles golpecitos con papel de cocina.
2. Unta ligeramente las patatas con aceite de oliva y colócalas en la cesta de la freidora. Introdúcela en el airfryer y ajusta el temporizador a 30 minutos para freír las patatas hasta que estén crujientes y deliciosas.
3. En un bol, machaca bien el atún y añade el yogur y el chile bien machacado. Mézclalo bien. Añde la mitad del cebollino y sazona con sal y pimienta al gusto.
4. Coloca las patatas en dos platos y corta la parte superior a lo largo. Presiona ligeramente para que se abra la patata e introduce una cucharada de la mezcla de atún en la patata abierta. Salpica el relleno con chile el polvo y añade una cucharada de alcaparras y el resto del cebollino por encima. Estarán deliciosas con una ensalada.

Consejos

Sirve las patatas asadas como acompañamiento con un toque de mantequilla o una cucharada de nata agria en la parte superior. Sazona con sal marina gruesa y pimienta al gusto.



Patatas gratinadas

Acompañamiento: 4 raciones

10 minutos + 15 minutos en el airfryer

400 g de patatas con un poco de almidón peladas

50 ml de leche

50 ml de nata

Pimienta recién molida

Nuez moscada


40 g de queso gruyère o semicurado rallado

Fuente para quiche de aproximadamente 15 cm de diámetro ligeramente engrasada

1. Precalienta el airfryer a 200 °C. Corta las patatas en rodajas muy finas.
2. En un bol, mezcla la leche y la nata y sazona al gusto con sal, pimienta y nuez moscada. Cubre las rodajas de patatas con la mezcla de leche.
3. Coloca las rodajas en la fuente para quiche y vierte el resto de la mezcla de nata del bol por encima de las patatas. Distribuye el queso uniformemente sobre las patatas.
4. Coloca la fuente para quiche en la cesta de la freidora e introdúcela en el airfryer. Ajusta el temporizador a 15 minutos y hornea el gratinado hasta que presente un bonito color amarronado y esté bien hecho.
5. Sirve las patatas gratinadas en cuadrados con pescado o carne asada.

Consejos

- Varía el gratinado sustituyendo la mitad de las rodajas de patata por rodajas de zapallo italiano, zanahoria o chirivía. Alterna capas de patatas con capas de verduras.
- El gratinado será un poco más sabroso si añdes un diente de ajo machacado a la mezcla de nata.



Pollo tierno de campo

ACTIVO: 15 MIN | TOTAL 35 MIN | PARA 4 PERSONAS

Pollo tierno de 1 libra

PARA LA EMPANADA

3 huevos, golpeados
1/2 taza de pan rallado sazonado
1/2 taza de harina para todo uso
1/2 cucharadita de sal
1 cucharadita de pimienta negra
2 cucharadas de aceite de oliva

1. Precaliente la freidora de aire a 165°C. En tres boles separados, aparte el pan rallado, los huevos y la harina. Sazone las migas de pan con sal y pimienta. Agregue el aceite de oliva al pan rallado y mezcle bien. Coloque el pollo en la harina, sumerja en los huevos y finalmente cubra con las migas de pan. Presione para asegurarse de que las migas de pan estén recubiertas de manera segura y uniforme con el pollo. Sacuda cualquier exceso de empanado antes de colocarlo en la cesta de cocción. Cocine la mitad de los pollo a la vez, con cada lote cocinando por 10 minutos o hasta que estén doradas.



Queso a la Parrilla

ACTIVE 10 MIN | TOTAL 15 MIN | PARA 2 PERSONAS

4 rebanadas de brioche o pan blanco
1/2 taza de queso cheddar afilado
1/2 taza de mantequilla, derretida

1. Precaliente la Airfryer a 180°C. Coloque el queso y la mantequilla en tazones separados. Cepille la mantequilla en cada lado de las 4 rebanadas de pan. Coloque el queso en 2 de los 4 pedazos de pan. Coloque el queso a la parrilla y agréguelo a la cesta de cocción. Cocine por 4-5 minutos o hasta que se dore y el queso se haya endurecido.



Quiche de salmón

Plato principal - 2 raciones

15 minutos + 20 minutos en el airfryer

150 g de filetes de salmón cortado en dados pequeños

½ cucharada de zumo de limón

Pimienta negra recién molida

100 g de harina

50 g de mantequilla fría en dados

2 huevos + 1 yema de huevo

3 cucharadas de crema de leche

½ cucharada de mostaza (de estragón)

1 cebollino cortado en rodajas de 1 cm

Una fuente para quiche pequeño y baja de aproximadamente 15 cm de diámetro engrasada con mantequilla

1. Preheat the airfryer to 180°C. Mix the salmon pieces with the lemon juice. Precalienta el airfryer a 180 °C. Mezcla los trozos de salmón con el zumo de limón y añade sal y pimienta al gusto. Déjalo reposar.

2. En un bol, mezcla la harina con la mantequilla, la yema de huevo y 1 cucharada y media de agua fría y amasa hasta conseguir una pelota uniforme.

3. Sobre una superficie de trabajo enharinada, extiende la masa hasta obtener un círculo de 18 cm.

4. Coloca el círculo de masa sobre la bandeja para quiche y presiona bien por los bordes. Recorta la masa por el borde de la bandeja o deja que sobresalga por los bordes.

5. Bate los huevos ligeramente con la nata y la mostaza y añade sal y pimienta al gusto. Vierte esta mezcla en la bandeja para quiche y después coloca sobre ella los trozos de salmón. Distribuye el cebollino de forma uniforme sobre el contenido de la bandeja.

6. Coloca la bandeja en la cesta de la freidora e introdúcela en el airfryer. Ajusta el temporizador a 20 minutos y hornea el quiche hasta que presente un bonito color tostado y esté bien hecho.



Ratatouille

Aperitivo - 4 raciones

8 minutos + 15 minutos en el airfryer

200 g de calabacín y berenjena

1 pimiento morrón amarillo

2 tomates

1 cebolla pelada

1 diente de ajo machacado

2 cucharaditas de hierbas provenzales secas

Pimienta negra recién molida

1 cucharada de aceite de oliva

Fuente de hornear pequeño y redonda de 16 cm de diámetro aproximadamente

1. Precalienta el airfryer a 200 °C.

2. Corta el calabacín, la berenjena, el pimiento, los tomates y la cebolla en dados de 2 cm.

3. Mezcla las verduras en un bol con el ajo, las hierbas provenzales, ½ cucharadita de sal y pimienta al gusto. Añide también una cucharada de aceite de oliva.

4. Coloca el bol en la cesta e introdúcela en el airfryer. Ajusta el temporizador a 15 minutos y cocina la ratatouille. Remueve las verduras una vez mientras se cocinan.

5. Sirve la ratatouille con carne frita como un entrecot o una chuleta.



Rösti (patatas suizas)

Aperitivo - 4 raciones

10 minutos + 15 minutos en el airfryer

250 g patatas blancas peladas

1 cucharada de cebolletas bien picadas

Pimienta negra recién molida

1 cucharada de aceite de oliva

2 cucharadas de nata agria

100 g de salmón ahumado

1. Precalienta el airfryer a 180 °C. Ralla las patatas gruesas en un bol y añade tres cuartas partes de las cebolletas y sal y pimienta al gusto. Mézclalo bien.


2. Engrasa la bandeja para pizzas con aceite de oliva y distribuye la mezcla de patatas de forma uniforme por la sartén. Presiona las patatas ralladas contra la sartén y unta la parte superior del pastel de patata con aceite de oliva.

3. Coloca la bandeja para pizzas en la cesta de la freidora e introdúcela en el airfryer. Ajusta el temporizador a 15 minutos y fríe el rösti hasta que tenga un bonito color amarronado en la parte exterior y esté blando y bien hecho en el interior.

4. Corta el rösti en 4 cuartos y coloca cada cuarto en un plato. Adorna con una cucharada de nata agria y coloca las lonchas de salmón sobre el plato junto al rösti. Esparce el resto de las cebolletas sobre la nata agria y añade un toque de pimienta molida.

Consejos

El rösti también está delicioso como acompañamiento para 2 personas. Como tal, añade 25 g de jamón en tiras a la patata rallada.



Rollos de primavera fritos y crujientes

ACTIVE 20 MIN | TOTAL 25 MIN | PARA 4 PERSONAS

PARA EL LLENADO

4 onzas de pechuga de pollo cocido rallada

1 tallo de apio en rodajas finas

1 zanahoria mediana, en rodajas finas

1/2 taza de champiñones, en rodajas finas

1/2 cucharadita de jengibre, finamente picado

1 cucharadita de azúcar

1 cucharadita de caldo de pollo en polvo

PARA LAS ENVOLTADORAS DE ROLLO DE PRIMAVERA

1 huevo rompido


1 cucharadita de maicena

8 rollos de rollitos de primavera

1/2 cucharadita de aceite vegetal

1. Haz el relleno. Coloque el pollo rallado en un bol y mezcle con el apio, la zanahoria y los champiñones. Agregue el polvo de jengibre, azúcar y caldo de pollo y remueva eventualmente.

2. Mezcle el huevo con el almidón de maíz y mezcle para crear una pasta espesa, la aparte. Coloque un poco de relleno en cada envoltorio de rollo de resorte y enróllelo sellando los extremos con la mezcla de huevo. Precaliente la freidora de aire a 200°C. Unte ligeramente los rollos de primavera con aceite antes de colocarlos en la cesta de cocción. Freír en dos lotes, cocinando cada lote por 3-4 minutos o hasta que esté dorado. Sirva con salsa de chile dulce o salsa de soya.



Salmón con salsa de eneldo

ACTIVO 15 MIN | TOTAL 25 MIN | PARA 2 PERSONAS

PARA EL SALMÓN

- 12 onzas de salmón
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 1 pizca de sal

PARA LA SALSA DE ENELDO

- 1/2 taza de yogur griego sin grasa
- 1/2 taza de crema agria
- 1 pizca de sal
- 2 cucharadas de eneldo, finamente picado

1. Precaliente la freidora de aire a 130°C. Corte el salmón en dos porciones de 6 onzas y rocíe 1 cucharadita de aceite de oliva sobre cada pieza. Sazonar con una pizca de sal. Coloque el salmón en la cesta de cocción y cocine de 15 a 17 minutos.
2. Haz la salsa de eneldo. En un tazón, mezcle la crema agria, yogur, el eneldo picado y la sal. Cubra el salmón cocido con la salsa y adorne con una pizca adicional de eneldo picado.



Satay coreano BBQ

ACTIVO: 15 MIN | TOTAL 30 MIN | PARA 4 PERSONAS

1 libra de pollo deshuesado y sin piel tiernos

1/2 taza de salsa de soja baja en sodio

1/2 taza de jugo de piña

1/4 taza de aceite de sésamo

4 dientes de ajo, picados

4 cebolletas, picadas

1 cucharada de jengibre fresco, rallado

2 cucharaditas de semillas de sésamo, tostadas

1 pizca de pimienta negra

1. Pinche cada pollo, recortando el exceso de carne o grasa. Combine todos los demás ingredientes en un tazón grande. Agregue el pollo ensartado al bol, mezcle bien y refrigere, cubra, por 2 horas hasta 24 horas.
2. Precaliente la freidora de aire a 200°C. Seque el pollo completamente con una toalla de papel. Agregue la mitad de los pinchos a la cesta de cocción y cocine cada lote por 5-7 minutos.



Saté de cerdo con salsa de maní

Plato principal - 2 -3 raciones

20 minutos (+ 15 min. para adobar) + 12 minutos en el airfryer

2 dientes de ajo machacados

2 cm de raíz de jengibre fresco, rallado o 1 cucharadita de jengibre en polvo

2 cucharaditas de pasta de chile o salsa de pimienta picante

2-3 cucharadas de salsa de soja dulce

2 cucharadas de aceite vegetal

400 g de chuletas de cerdo magras en dados de 3 cm

1 chalota bien picada

1 cucharadita de cilantro molido

200 ml de leche de coco

100 g de cacahuates sin sal molidos

1. En un plato mezcla la mitad del ajo con el jengibre, 1 cucharadita de salsa de pimienta picante, 1 cucharada de salsa de soja y 1 cucharada de aceite. Introduce la carne en la mezcla y deja que se adobe durante 15 minutos.

2. Precalienta el airfryer a 200 °C.

3. Coloca la carne adobada en la cesta e introdúcela en el airfryer. Ajusta el temporizador a 12 minutos y asa la carne hasta que esté bien hecha. Dale la vuelta una vez mientras se asa.

4. Mientras tanto, elabora la salsa de cacahuates: calienta 1 cucharada de aceite en una sartén y saltea ligeramente la chalota con el resto del ajo. Añade el cilantro y fríelo todo durante unos instantes.

5. Mezcla la leche de coco y los cacahuates con 1 cucharadita de salsa de pimienta picante y 1 cucharada de salsa de soja con la mezcla de chalota y hiérve a fuego suave durante 5 minutos, mientras remueves. Si fuera necesario, añade un poco de agua si la salsa espesa demasiado. Sazona al gusto con salsa de soja y salsa de pimienta picante.



Triángulos de queso feta

Aperitivo - 15 porciones

20 minutos + 9 minutos en el airfryer

1 yema de huevo

100 g de queso feta

2 cucharadas de perejil bien picado

1 cebollino en aros finos

Pimienta negra recién molida

5 hojas de pasta filo congelada (que ya esté descongelada)

2 cucharadas de aceite de oliva

1. Bate la yema de huevo en un bol y mézclala con el queso feta, el perejil y el cebollino; sazónalo con pimienta al gusto.

2. Corta cada hoja de pasta filo en tres tiras.

3. Coge una cucharadita llena de la mezcla de feta y colócala en la parte interior de una tira de pasta. Pliega la punta de la pasta sobre el relleno para formar un triángulo, y después dobla la punta en zigzag hasta que el relleno quede envuelto en un triángulo de pasta. Rellena del mismo modo las demás tiras de pasta con feta.

4. Precalienta el airfryer a 200°C.

5. Unta los triángulos con un poco de aceite y coloca cinco de ellos en la cesta. Introduce la cesta en el airfryer y ajusta el temporizador a 3 minutos. Hornea los triángulos de feta hasta que estén dorados. Hornea el resto de triángulos del mismo modo.

6. Sirve los triángulos en una bandeja.