

En esta ceremonia celebramos hoy la unión en matrimonio de la termomix con la freidora de aire. Pamela Rodríguez, herfan y autora de mis recetas con freidora de aire. ¿Quieres compartir tus recetas y trucos con velocidad cuchara? Sí, quiero. Rosarda, deseas unirme al furor de la freidora de aire y convertirte en herfan, pero seguir siendo fiel en la salud y en la enfermedad a tu termomix de siempre? Sí, quiero. En este episodio, herfryer y termomix, el matrimonio perfecto. Gracias, hemos casado. Estás en velocidad cuchara.

Rosarda. Pamela, después de este inicio poteósico, te lo tengo que decir, tienes un libro realmente precioso. Gracias, gracias. Así, sin anestesia. Además de la freidora de aire, ¿usas termomix o otros robots de cocina? Actualmente no. Totalmente no. De hecho, para mí es raro confesar que me gusta un aparato de este tipo, porque soy mucho de cocot y de cocina muy tradicional, pero empecé hace dos años para una marca y se ha quedado en la cocina. Bueno, la nuestra llegó a casa por casualidad, porque a Javi en el trabajo le hablaron de ella y de repente se la había comprado. ¿Tú crees que son compatibles que se pueden usar las dos máquinas que el matrimonio funciona bien? Sí, sí, no, totalmente de acuerdo. A ver, se pueden complementar. De hecho, no puedes hacer la mezcla en el otro cocinar o lo mismo que explicas tuyo. En el caso de tenerlos, veo que es un complemento perfecto, vamos, que me parece que es muy tan ideal. La gente que he vivido en casa, por ejemplo, dos, cuatro, ¿qué tamaño tienen que elegir? Yo, por ejemplo, Javi y yo en casa tenemos la de tres litros y medio, no sé si con el tiempo pensaremos que se nos queda corta, ¿cuál es el tamaño perfecto y en qué me tengo que fijar a la hora de tener una air fryer? Pues mira, esto es un tema que comento en el inicio del libro, porque es muy interesante. La gente, cuando quiere comprarse una freidora, porque a oído le han recomendado, está perdidísima con el tamaño. Y para mi gusto, yo creo que las marcas recomiendan menos tamaño del que deberían. Si, por ejemplo, para dos, cuatro personas, yo cogería a partir de cinco con cinco o seis, menos no, porque hay un detalle muy importante y es que la comida, cuanto menos ha montonada esté, mejor queda, es decir, el aire circula mejor. Y bueno, aparte de que puedes hacer más cantidad, mejor circula el aire, el resultado va a ser mejor siempre. Entonces, suponte, las famosas patatas fritas, pues claro, si sois seis personas y tienes una de tres y medio, se van a montonar, no se van a hacer bien, por mucho que agites, el resultado no es igual, porque bueno, lo he comprobado. Mejor una más grande, siempre, aunque seamos dos en casa. Sí, sí, yo de hecho, a ver, la que más uso es que si fíis con nueve litros y somos dos. Y no tiene que ver con la cantidad que comamos, para nada, porque a lo mejor pongo dos trozos de salmón, me explico. Sí. Pero es decir, a lo mejor un día hago estos dos trozos de salmón y el resultado es muy bueno, pero otro día quiero meter seis planeras suponte. Ya. O un molde grande de 20 centímetros para hacer un bizcocho grande. Entonces, de esa forma, tengo la capacidad para hacer cosas más grandes y productos más pequeños en la misma freidora. Si es verdad que ocupa más sitio, entonces también tienes que valorar el espacio que tendras en la encimera, pero yo, de hecho, mi recomendación es tirar hacia grande, porque luego te vas a arrepentir. Ya. Pero quiero preguntarte los precios, porque de una de tres litros y medio a una de nueve litros es una barbaridad de diferencia. Hombre, el precio va subiendo porque al final el tamaño es más grande y bueno, y en muchos casos incrementa también la potencia. Entonces, yo tampoco me gastaría más de 200 euros a una freidora de aire. Para mí ya no tiene mucho sentido. Pero por unos, de hecho, las

hay de 100 euros, o sea, con esa capacidad las hay de 100 euros y no tiene porque ser una mala feridora. Antes de comprar, además del tamaño, ¿qué otros puntos tengo que tener en cuenta? En los puntos en los que siempre fijasen, por ejemplo, la potencia y yo sí digo que no tenga menos de 1500 vatios, porque si no, suele ser muy lentas, iba más tiempo a hacer la comida, no la adora ni igual. Entonces, menos de eso entre 1500 y 1700, para mí es lo ideal. Igual le encuentras una superbarata de no sé, no sé decirte pues mil justos, por ejemplo, pero es que luego vas a ver que es una patata, o sea, es una patata y tardará muchísimo en hacerte cualquier preparación. Y es verdad que esos dorados tampoco van a ser iguales, que hay que tener todo un poco en cuenta.

¿Qué es mejor, una feridora de aire con uno o con dos resistencias?

Pues desde que he probado la doble, me quedo con la doble sin duda.

Pero ¿por qué no hay que precalentar?

No, no solo eso, es que no tienes que voltear ningún alimento. Entonces, como mucho agitar, si por ejemplo las patatas para que no se queden un poco almazadas al estar algúmedas, lo único que tienes que vigilar un poco al principio es el punto de cocción, pero una vez que tienes los tiempos más o menos cogidos en tu feridora, es que programas cierras y cuando pite vas y comes, o sea, no tienes que hacer nada. Entonces, claro, me parece un avance muy importante.

¿Puedes cocinar cosas tan ricas como en termomis o en la cocot, como decías antes?

Es decir, la alfrayer, ¿realmente puedes hacer cosas jugosas y ricas?

A ver, jugosas y ricas, sí. Para que se haga la gente una idea, puedes hacer lo mismo que en una sartén, en una plansa y en un horno. He visto, por favor, si así, que hay gente que hace muchos experimentos... Experimentos de qué tipo, Pamela?

Experimentos de tipo, pues yo que sé, que meten líquidos, que meten arroces, que meten arroces, y eso yo hasta ahí no, porque al final el fabricante no lo recomienda, y generar vapores con un aparato eléctrico, etcétera cerrado, yo no lo haría, o sea, de verdad que no lo haría. Entonces, tanto como con una termomis, no, no, al final no, porque no es como una cazuela, ni es una multifunción. Entonces, mi comparación estricta es hecho horno, plansa y sartén.

¿Frie de verdad o no frie de verdad?

¿Qué resultado realmente nos da una freidora de aire?

A ver, exactos no son, no son porque, bueno, las reacciones que se producen en una fritura no se producen en la freidora, con el sistema de aire circular que tiene, pero para mí son muy, muy dignos. Utilizando, pues, por ejemplo, para los rebozados, harinas concretas, como la de garbanzo, que se dora muy bien y da un color muy bonito, o harina especial para fritos, que lleva una mezcla con maíz y harina, pues sí es verdad que el aspecto queda igual y el crujiente sí. Obviamente el sabor ese al aceitazo no lo tienes, pero es que a lo mejor tampoco lo gustas.

Lo quiero.

Exacto, a lo mejor tampoco lo gustas y quieres hacer una dieta un poquito más restrictiva de aceite, entonces en ese caso va estupenda. Si también digo que en algunas recetas yo creo que hay que ser un poco generoso, porque si no el dorado no queda igual, o sea, no queda igual.

No queda igual porque necesitas aceite para conseguir este color.

[Transcript] Velocidad Cuchara / Thermomix & Freidora de aire. El matrimonio perfecto

Entonces, bueno, pero también al mismo tiempo sigues ahorrando aceite, es decir, no estás subengañándolo. Entonces, bueno, yo no lo veo tan ni pecaminoso, ni descabellado. O sea, que creo que en su justa medida se puede usar perfectamente, porque aún así estás ahorrando calorías. O sea, hablando de alguien que quiera tener una dieta un poco más...

Sí, más libre de artistas.

Más calórica.

Mira, mira, gracias que me ha sorprendido mucho lo bien que quedan algunas piezas de carne. He hecho pescado como por ejemplo dorada y salmón y han quedado estupendísimos de la carne, pero tengo un problema con las verduras, por ejemplo. Las poquitas que he probado se me han quedado un poquito duras. No sé si tengo que hacer un paso previo de cocerlas un poco y luego acabarlas en el air fryer o qué me recomiendas tú.

A ver, también depende un poco del gusto personal. A mí, por ejemplo, me gusta muy al dente. Si las hago a la planta, imagínate unos espárragos verdes. Yo los como muy, muy, muy al dente, pero para las personas que quizás en esa textura no le gusta. Tengo a mi señora, de ejemplo, que le gusta blandito, si no no hay manera.

Pues sí.

Sí, es verdad que yo puedo estar unos minutitos o par de minutos al vapor, por ejemplo, o en el microondas, que hay unos estupendos. Pero el truco estaría ahí, ¿eh? Tratarle un pequeño, pues bueno, hervor o un poquito al vapor y en seguida se quedaría bien.

Pero, vale. Oye, y para las pizzas, el pan, ¿queda realmente bien?

Sí, sí, bueno, de hecho, en el libro hay recetas paso a paso de eso, porque al final, como digo, es como si fuera una especie de horno, entonces yo el proceso los sigo exactamente igual. Sí, es verdad que en algunos casos hay que voltear, como pasa en otras preparaciones generales de alimento de carne, de pescado, etcétera, pero para que queden bien, con gente por ambos lados, pero en realidad es que es lo mismo. O sea, la única diferencia es esa, que en muchos casos hay que voltear, porque al final casi todos los modelos solo tienen resistencia en la parte superior.

Sí.

Y el resultado es que es estupendo, o sea, yo la bollería me quedo alucinada de lo bien que queda.

¿Qué es mejor, una freidora de aire con uno o con dos resistencias?

Pues, desde que he probado la doble, me quedo con la doble, sin duda.

Sí.

No tienes que estar vigilando nada. O sea, lo único que tienes que vigilar un poco al principio es el punto de cocción, pero una vez que tienes los tiempos más o menos cocidos en tu freidora, es que programas cierras y cuando pite vas y comes, o sea, tienes que hacer nada.

¿Qué utensilios necesito para mi freidora de aire?

Unas pinzas y una espátula de silicona, por favor.

Para no rallar.

Para que tropear el antiadherente. Y luego, para no comprar aceite en spray, que sale un poquito más caro continuamente, pues también un buen pulverizador de spray, aparte del pincel. Y bueno, luego hay gente que también tiene...

Silicona.

Mi tapete es de silicona, eso es. A mí me gusta menos, pero porque la silicona no me gusta mucho, aunque sea alimentaria y eso. Luego, por ejemplo, borrochetas, por si quieres hacer pinchos de todo tipo, de pescado, de carne. Y luego ya, pues bueno, un poco algunos moldes variados. Esto ya, según hasta dónde quieras cocinar.

¿Por qué no debo colocar el papel de horno dentro del cestillo vacío?

Se quema de hecho, se quema y te cargas la freidora en muchos casos, porque hace cortocircuitos. O sea, no, nunca va a ver si se alimenta encima, porque tiene mucha potencia el aire y es que se vuelva. Está igual que esta pagada. No, no puede haberse ningún papel sin peso encima.

Esto es Velocidad Cuchara.

Pamela, ¿la air frayera ha venido para quedarse?

Yo creo que es para quedarse, porque la gente está viendo que es súper práctica. De hecho, a veces, en nuestro caso particular, igual por la noche, porque estoy trabajando todo el día, blah, blah, blah, pues te daba como súper pereza. Y ahora vamos a poner el horno para un pescado. Y no lo hacíamos, pues una desalada, venga algo rápido. Y al final ahora, teniendo esto, es tan limpio, porque ni hay olores, ni hay humus, ni hay nada, y tan rápido que es que no da pereza. Entonces, yo creo que está ayudando tanto, ya no solo a comer mejor en muchos casos, sino a facilitarte la vida. Que hay gente que no usa ya la vitro, no usa nada. O sea, no están manchando la cocina.

Mira, para aquellos que no se escuchan y que están dudando en si comprársela o no, problemas de espacio al margen, da mí un motivo para decirle que sí subir el dedito al air frayer y otro para decirle que no. O sea, ¿qué pega y qué cosa a favor?

Hombre, sí, veo que mucha gente lo quiere utilizar en el tema de alimentación un poco más sana. Si eso te interesa, yo te diría que sí. Y luego que no, que no me cuesta más, que no me cuesta. Es que te tengo que poner un aprieto, si no estás muy fácil. No cuesta más, porque, claro, me has obviado

un tema en tamaño y ahí ya me pones en un aprieto, porque que no, pues es que no sé.

A no ser que no tengas ni idea de cocina, es que tampoco, porque es muy fácil. Entonces, no sé, ahí me pías ellos, que estoy hoy, soy pro totalmente.

Bueno, pues todo este pregunto, una cosa íntima. ¿Qué fridora tienes tú?

Pues mira, empecé con una de las por y me gusta mucho porque es muy rápida, a pesar de que solo tiene mil quinientos. Creo que, bueno, te ya hablo de memoria, eh, Matios.

Pero es muy rápida, porque si a lo mejor no te has frido, las haces las típicas patatas suitas en gajo, pues igual la media es como unos veinte minutos, pues en esta igual los tengo, pues no sé, en cinco minutos menos. Y luego estoy enamorada de la marca Cosoni, no tengo que decir, porque desde que he probado esa marca me gusta muchísimo. Pero bueno, tampoco, es decir, no harías, pues hay otras marcas que me parecen buenísimas también, pero en casa las que tengo son esas. Y yo creo que Cosoni es una marca que funciona muy bien, la máquina responde subendamente y bueno, eso es importante también, estar tranquilo con que no se te va a estropear a los dos meses, ¿no?

Pamela, que me está habitando la fridora de la cocina y la termo, eh, lo tenemos que dejar aquí. Y si me lo permites y tengo una duda, te llamo.

Pues por supuesto. Y nada, gracias a ti por este rato, que me ha encantado. Y nada, para

lo que quieras, aquí estoy. Muchísimas gracias y por favor, mi receta es con freidora de aire, de Pamela Rodríguez, de LaRus, maravilloso libro, eh. Te voy a copiar cositas que lo sepas. Un beso, guapa. Un beso, un beso.

Y antes de irme, te dejo una receta básica que te será muy útil si acabas de comprarte una freidora de aire. Vamos a cocinar una pasta con salsa de tomates y queso feta.

Empieza echando agua en el vaso de la termomix unos 1.200 ml aproximadamente y calentando el agua entre 12 minutos a 100 grados en velocidad 1. Una vez que el agua entre en ebullición, es el momento de ponerle una pizca de sal y 300 g de la pasta que más te guste. Vamos a cocinarlo el tiempo que te indique el paquete. Mientras, vamos a preparar un cuenco alto de cristal que quepa en tu freidora y vamos a poner dentro 300 g de tomate cherry, 200 de queso feta en trozos, orégano al gusto, sal, pimienta y un poco de aceite. Vamos a mezclarlo todo bien para que se impregnen todos los ingredientes y lo vamos a cocinar en la freidora de aire durante 12-14 minutos a 200 grados. Una vez que las dos preparaciones están listas, escurre la pasta, mezcla con la salsa de cherry y queso feta que acabamos de preparar y disfruta. Te aseguro que te va a quedar estupenda y además que este matrimonio entre termomix y airfryer te va a encantar. Suscríbete a Velocidad Cuchara en tu plataforma de audio favorita y encuentra más recetas para freidora de aire en VelocidadCuchara.com.