

imusa®

Síguenos en:

-  facebook.com/imusalatam
-  twitter.com/@momentosimusa
-  youtube.com/imusalatam
-  instagram.com/imusacolombia

www.imusa.com.co



imusa®

easy fry



Gran capacidad
SIN ACEITE*
para recetas saludables

DORAR



HORNEAR



ASAR



FREIR



LA FORMA SALUDABLE DE
FREÍR, ASAR, DORAR, HORNEAR
 SIN ACEITE*

*Para papas congeladas industrializadas, no hace falta usar aceite.
 Para papas frescas, añada media cucharada de aceite.



FILETE DE SALMÓN EN CURRY

INGREDIENTES

- 6 filetes gruesos de salmón
- 1 cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 1 tomate bien maduro en cubos
- 1,5 cucharadas de jengibre fresco rallado
- 2,5 cucharadas de curry en polvo
- 1,5 cucharadas de concentrado de pasta de tomate
- 250 ml de leche de coco

PREPARACIÓN

1. En una cacerola, saltear la cebolla hasta que quede translúcida. Añadir el ajo y el tomate en cubos y dejar confitar unos minutos antes de añadir el curry, el jengibre y la pasta de tomate. Mezclar bien.
2. Añadir la leche de coco y dejar cocinar a fuego lento durante 2 minutos. Rectificar el aliño.
3. Disponer los filetes de salmón sobre 6 hojas de papel de hornear. Verter la salsa encima de los filetes. Cerrar las hojas en papel aluminio y colocar los filetes en la cesta del Easy Fry, sobreponiéndolos unos a otros. Cocinar a 160°C durante 20 minutos. Decorar con las hojas de menta picadas y servir.

6

PERSONAS

10
min.

DE PREPARACIÓN

27
min.

DE COCCIÓN



SOUFFLÉS DE CHOCOLATE

INGREDIENTES

- 100 g de chocolate negro
- 3 huevos (1 yema + 3 claras)
- 100 ml de leche entera
- 30 g de azúcar en polvo
- 1 cucharadita de maicena
- 25 g de mantequilla, sal

PREPARACIÓN

1. Fundir el chocolate cortado en trozos al baño maría o en el microondas.
2. Separar las yemas de las claras de los huevos. Batir una yema con la maicena. Calentar la leche en una cacerola y luego, fuera del fuego, añadirla a la mezcla de la yema con la maicena; mezclar y esperar algunos minutos en el fuego. Añadir el chocolate y mezclar.
3. Batir las 3 claras a punto de nieve con 1 pizca de sal. Cuando empiecen a estar un poco firmes, añadir el azúcar en polvo y batir un poco más. Añadir las claras a punto de nieve al preparado.
4. Untar 4 recipientes de mantequilla, espolvorear con azúcar y verter en ellos el preparado ocupando 2/3 de la altura del molde. Colocar los ramequines en la cesta del Easy Fry y cocinar a 160°C durante 12 minutos. Servir enseguida.

4

PORCIONES



10

DE PREPARACIÓN



12

DE COCCIÓN



4,2L

Súper
capacidad



Temporizador
hasta 60 minutos



Cesta
antiadherente



Cesta innovadora
fácil de limpiar



Hasta
6 porciones



Temperatura
ajustable



Partes removibles,
apto para lavavajillas

EMPANADAS DE CARNE

INGREDIENTES

- 2 rollos de masa filo /pasta filo
- 200 g de carne molida
- 3 o 4 cebollas verdes frescas
- 1 cucharada de pimentón
- 1 yema de huevo
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, sal, pimienta

PREPARACIÓN

1. Picar finamente la cebolla verde. Dorar la carne y el aceite de oliva en una sartén durante 8 minutos. Salpimentar, añadir la cebolla. Dejar que se enfríe.
2. Desenrollar la masa, cortar 8 círculos de 9 cm de diámetro aproximadamente, rellenar de carne picada fría y doblarlas formando empanadas. Diluir la yema de huevo con una cucharada de agua. Untar con ella las empanadas.
3. Colocar 8 empanadas en la cesta del Easy Fry y cocinarlas a 180°C durante 10 minutos. Repetir con la segunda hornada.

16

PORCIONES



15

min. DE PREPARACIÓN



18

min. DE COCCIÓN



MUFFINS CON CHIPS DE CHOCOLATE

INGREDIENTES

- 100 g de chocolate negro
- 3 huevos (1 yema + 3 claras)
- 100 ml de leche entera
- 30 g de azúcar en polvo
- 25 g de mantequilla, sal

PREPARACIÓN

1. Echar la harina y la levadura en una ensaladera. Añadir la mantequilla blanda y mezclar hasta que adquiera la consistencia homogénea.
2. Añadir el azúcar y chips de chocolate. Mezclar la leche y los huevos. Echar esta mezcla en la ensaladera y remover lo justo para incorporar la harina.
3. Verter la masa en 8 moldes para muffins o moldes de papel. Colocar 4 moldes de muffins en la cesta del Easy Fry. Cocinar a 160°C durante 30 minutos. Sacar del molde y dejar enfriar sobre una parrilla.

8

PORCIONES



20

min. DE PREPARACIÓN



30

min. DE COCCIÓN



FALAFELS

INGREDIENTES

- 500 g de garbanzos cocidos
- 50 g de harina
- 1 cebolla blanca picada finamente
- 2 cucharadas de perejil picado
- 2 cucharadas de cilantro picado
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharada de tahini (pasta de sésamo)
- 1 chorrito de aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

1. Mezclar en un Bowl los garbanzos, la cebolla, el ajo, el perejil, el cilantro, el comino, la sal, la pimienta, la pasta de sésamo (tahini) y la harina hasta obtener una masa gruesa. Si la masa queda demasiado líquida, añadir un poco de harina y si queda demasiado seca, añadir un poco de líquido.
2. Formar 18 falafels con esta masa y aplánelos ligeramente.
3. Ponerlos en la cesta del Easy Fry, regar con aceite de oliva (opcional) y cocinar a 170°C durante 20 minutos. Los falafels pueden quedar superpuestos en la cesta. Darles la vuelta a media cocción.

18

PORCIONES



15

DE PREPARACIÓN



20

DE COCCIÓN



PAPAS FRITAS CASERAS

INGREDIENTES

- 800 g de papas
- 3 cucharadas de pimentón
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- Sal fina

PREPARACIÓN

1. Lavar y pelar las papas. Cortarlas en tiras gruesas.
2. Echar las tiras de papas en una ensaladera, mezclarlas con aceite de oliva, 1 cucharada de sal fina y pimentón. Cubrir y dejar marinar durante 30 minutos.
3. Escurrir las papas y colocarlas en la cesta del EASY FRY. Cocinarlas a 170 °C durante 20 minutos. Remover bien las papas cada 10 minutos. Prolongar la cocción otros 15 minutos a 200°C. Según el tamaño de las papas y la variedad, deberá ajustar el tiempo de cocción en 5 minutos más o menos.

4

PERSONAS



15

DE PREPARACIÓN



30

DE MARINADA



35

DE COCCIÓN





CAMARONES CRUJIENTES AL CURRY

INGREDIENTES

- 250 g de camarones
- 2 huevos
- 6 cucharadas de harina de trigo
- 6 cucharadas de harina de maíz
- 2 cucharadas de curry
- 1 cucharadita de pimienta negra recién molida
- Sal

PREPARACIÓN

1. Echar la harina, el curry, una buena pizca de sal y pimienta en una bolsa para congelación, echar la harina de maíz en otro plato hondo y batir los huevos en un tercer plato hondo.
2. Deslizar los camarones al interior de la bolsa, mantenerla cerrada y sacudirla enérgicamente para que los camarones queden bien cubiertos. Retirarlos de la bolsa, remojarlos uno a uno en los huevos batidos y luego rebozarlos en la harina de maíz. Untarlos con aceite (opcional).
3. Cocinar los camarones en la cesta del Easy Fry y cocinarlos a 160°C durante 6 minutos. Girar con cuidado los camarones y prolongar la cocción otros 4 minutos.

4

PORCIONES



10 min.

DE PREPARACIÓN



10 min.

DE COCCIÓN



PESCADO APANADO

INGREDIENTES

- 6 filetes de tilapia
- 7 cucharadas de harina
- 7 cucharadas de pan rallado
- 3 huevos
- 50 g de mantequilla
- 1 ramillete de oregano o remero
- 1 pote de mayonesa
- Sal, pimienta

PREPARACIÓN

1. Secar los trozos de pescado en papel absorbente. Salpimentar. Batir los huevos en un plato hondo.
2. Sumergir 2 filetes de pescado en harina, en los huevos y luego rebozar en pan rallado. Ponerlos en la cesta del Easy Fry. Echar 2 nueces de mantequilla encima y cocinar a 160°C durante 12 minutos. Repetir el proceso con los demás trozos de pescado.
3. Cortar las hierbas con tijeras, mezclarlas con la mayonesa y servir con el pescado rebozado.

6

PORCIONES



10 min.

DE PREPARACIÓN



12 min.

DE COCCIÓN





BROCHETAS DE RES EN SALSA TERIYAKI

INGREDIENTES

- 12 lonchas de carpaccio de carne de res
- 200 g de queso Comté
- 2 cucharadas de miel líquida
- 3 cucharadas de salsa de soja
- Pimienta

PREPARACIÓN

1. Cortar el queso en 36 cubos. Pincharlos en los 12 pinchos de las brochetas. Envolver cada brocheta con 1 loncha de carpaccio.
2. En un bowl, preparar el aderezo mezclando la salsa de soja y la miel. Regar las brochetas. Dejar marinar 1 hora en frío.
3. Disponer las 12 brochetas en círculo en la cesta del Easy Fry y cocinarlas a 180°C durante 6 minutos. Sazonar con pimienta y servir enseguida.

12

PORCIONES



10 min.

DE PREPARACIÓN



60 min.

DE MARINADA



6 min.

DE COCCIÓN



PERROS CALIENTES

INGREDIENTES

- 6 panes para perritos calientes
- 6 salchichas
- 6 pepinillos
- 2 cebollas blancas
- 12 tomates cherry
- 6 lonchas de queso cheddar
- 1 cucharada de aceite de oliva

PREPARACIÓN

1. Sumergir las salchichas en una cacerola de agua hirviendo durante 5 minutos. Mientras tanto, pique las cebollas y cocínelas en una sartén pequeña con una cucharada de aceite de oliva.
2. Cortar los pepinillos en dados pequeños y los tomates en rodajas. Abrir los panes en dos, poner los tomates y luego repartir las salchichas. Recubrir con lonchas de cheddar. Colocar 3 perritos calientes en la cesta del Easy Fry y dorarlas a 170°C durante 3 minutos.
3. Repartir los pepinillos, las cebollas y servir enseguida.

6

PORCIONES



10 min.

DE PREPARACIÓN



8 min.

DE COCCIÓN





HAMBURGUESA

INGREDIENTES

- 900 g de carne molida
- 6 panes de hamburguesa
- 2 tomates
- 6 hojas de lechuga
- 1 diente de ajo
- 3 cucharaditas de salsa de soja
- 2 cucharadas de aceite de oliva

PREPARACIÓN

1. Mezclar la carne molida, el ajo aplastado, la salsa de soja, el aceite de oliva. Salar. Formar 6 hamburguesas prensando con las manos.
2. Colocarlas en la cesta del Easy Fry y cocinarlas a 180°C, durante 8 minutos, ajustando la cocción de la carne a su gusto.
3. Extraer las hamburguesas del Easy Fry y reservarlos en caliente. Poner 6 panes en la cesta y calentarlos durante 2 o 3 minutos, también a 180°C. Montar las hamburguesas enseguida con las hojas de lechuga y los tomates y servir

6



PERSONAS

5

min.



DE PREPARACIÓN

11

min.



DE COCCIÓN



COSTILLAS AL LIMÓN

INGREDIENTES

- 12 costillas pequeñas
- 1 limón (orgánico)
- 4 dientes de ajo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta

PREPARACIÓN

1. Retirar la cáscara del limón. Pelar el ajo y picarlo finamente en un mortero. Añadir la cáscara del limón y 2 cucharadas de aceite de oliva.
2. Echar por encima de las costillas, mezclar bien, salpimentar, cubrir con film y dejar marinar durante 4 horas.
3. Colocar 6 costillas en la cesta del Easy Fry y cocinarlas a 180°C durante 10 minutos, dándoles la vuelta a media cocción. Repetir el proceso con las otras 6 costillas. Servir enseguida.

6



PERSONAS

15

min.



DE PREPARACIÓN

4

hrs.



DE MARINADA

35

min.



DE COCCIÓN



ALBONDIGAS DE CARNE AL CILANTRO

INGREDIENTES

- 550 g de carne molida de res o cerdo
- 2 cucharadas de cebolla picada
- 2 cucharadas de cilantro picado
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta

PREPARACIÓN

1. Saltear rápidamente en una sartén las cebollas con un chorrito de aceite de oliva.
2. Mezclar la carne molida, las especias, el cilantro y las cebollas. Salpimentar. Formar 18 albóndigas redondas regulares de unos 30 g.
3. Colocar las albóndigas en la cesta apretándolas un poco y cocinarlas unos 7-8 minutos a 180°C. Las albóndigas pueden quedar superpuestas en la cesta.

6
PERSONAS



10
min.



DE PREPARACIÓN

8
min.



DE COCCIÓN



POLLO ASADO

INGREDIENTES

- 1 pollo de 1,3 kg
- 5 dientes de ajo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal

PREPARACIÓN

1. Pelar y desmenuzar el ajo. Aplastar ligeramente los dientes de ajo con la palma de la mano. Frotar el pollo con 1 cucharada de aceite de oliva, deslizar los dientes de ajo por los muslos. Salar generosamente.
2. Colocar el pollo en la cesta del Easy Fry y asarlo a 200°C durante 45 minutos. Servir enseguida.

4-6
PERSONAS



5
min.



DE PREPARACIÓN

45
min.



DE COCCIÓN



NUGGETS DE POLLO

INGREDIENTES

- 6 filetes de pollo
- 120 g de mantequilla
- 70 g de harina
- 3 huevos
- Sal, pimienta

PREPARACIÓN

1. Cortar el pollo en pedazos regulares. Poner la harina con sal y pimienta en una bolsa para congelación, verter el pan rallado en un plato grande y batir los huevos en un plato hondo.
2. Introducir los pedazos de pollo en la bolsa, mantenerla bien cerrada y sacudirla enérgicamente. Retirarlos de la bolsa, sumergirlos uno a uno en los huevos batidos y luego rebozarlos en pan rallado. Echar la mitad en la cesta del EasyFry. Regar con aceite (opcional).
3. Cocinar los trozos de pollo a 200°C durante 12 minutos según el tamaño. Repetir la acción hasta que se acaben los trozos de pollo.

6 PERSONAS **10** min. DE PREPARACIÓN **12** min. DE COCCIÓN



ALITAS DE POLLO

INGREDIENTES

- 1,2 kg de alitas de pollo
- 1 cucharada de salsa de tomate
- 1 cucharada de mostaza
- 1 cucharada de pimentón
- 1 cucharadas de salsa de soja endulzada
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta

PREPARACIÓN

1. Cortar las alitas de pollo en dos, separándolas por la articulación.
2. Echar todos los ingredientes en una ensaladera grande y poner las alitas de pollo. Remover bien para que queden bien recubiertas por todos lados. Recubrir con film y dejar marinar durante 12 horas.
3. Disponer las alitas de pollo en la cesta, no hay problema si se sobreponen una a otra, y cocinarlas a 200°C durante 12 minutos. Remover y dar la vuelta a las alitas de pollo y cocinar de nuevo 5 minutos. Servir enseguida con patatas fritas y una ensalada de tomates cereza.

6 PERSONAS **20** min. DE PREPARACIÓN **12** hrs. DE MARINADA **17** min. DE COCCIÓN