



Español



English



Français



Português



Italiano



JOCCA
HOME & LIFE

Recetario

AIR FRYER





Patatas caseras

- Limpia las patatas frotándolas bajo el grifo.
- Córtalas a lo largo en tiras finas de 5x8 mm aprox.
- Sumérjelas en agua durante al menos 30 minutos. Sécalas bien con papel de cocina.
- Precalienta tu Freidora sin Aceite JOCCA a 200° C.
- Coloca las patatas en la cubeta de la freidora, introdúcelas en la freidora y añade una cucharada de aceite. Al menos durante 20 minutos, fríe las patatas hasta que estén doradas.
- Abre la cubeta y agita de vez en cuando.
- Servimos en un plato y sazonamos al gusto.

Estarán buenísimas y son el acompañamiento perfecto para cualquier comida.

Ingredientes:

- 600 g. de patatas
- Especias al gusto:
 - Ajo en polvo
 - Pimentón dulce o picante
 - Sal, orégano y pimienta
- 1 cucharada de aceite de oliva

Otras cantidades:

100 g	20 min aprox.	200°C	Agitar la cubeta
600 g	28 min aprox.		

Patatas caseras en gajos

- Precalienta tu Freidora sin Aceite JOCCA a 200° C.
- Limpia las patatas frotándolas bajo el grifo.
- Córtalas a lo largo en tiras de 1 cm y medio.
- Sumerge las patatas en agua durante al menos 20 minutos. Sécalas bien con papel de cocina.
- Coloca las patatas en la cubeta de la freidora e introdúcela en tu Freidora sin Aceite JOCCA.
- Al menos durante 20 minutos, fríe las patatas hasta que estén doradas.
- Abre la cubeta y agita de vez en cuando.
- Servimos en un plato y sazonamos al gusto.

Estarán deliciosas y son un excelente acompañamiento para un filete de cerdo, o un pollo al horno.

Otras cantidades:

100 g	20 min aprox.	200°C	Agitar la cubeta
600 g	28 min aprox.		

Ingredientes:

- 600 g. de patatas
- 1 cucharada de aceite de oliva



Boniato en bastones

- Limpia los boniatos frotándolas bajo el grifo.
- Córtalas en bastones 1 cm aproximadamente y colócalos en un bol. Rocíalos con un poco de aceite.
- En una taza: mezclamos el ajo en polvo, el pimentón, la pimienta, orégano. Sobre los bastones de boniato, mezclar y remover para que queden bien sazonados.
- Precalienta tu Freidora sin Aceite JOCCA a 200° C.
- Coloca los bastones de boniato en la cubeta de la freidora, introdúcela en la freidora y añade una cucharada de aceite. Intenta no queden amontonados. Al menos durante 20 minutos, hasta que queden tiernos por dentro y crujientes por fuera.
- Abre la cubeta y agita de vez en cuando.
- Servimos en un plato y sazonamos al gusto.

Estarán buenísimas y son el acompañamiento perfecto para cualquier carne o pescado.

Ingredientes:

- 2 boniatos pequeños
- Especias al gusto:
 - Ajo en polvo.
 - Pimentón dulce o picante.
 - Sal, orégano y pimienta.
- 1 cucharada de aceite de oliva

Otras cantidades:

100 g	20 min aprox.	200°C	Agitar la cubeta
600 g	30 min aprox.		

Verduras:

Calabacín, berenjena y pimientos

- Precalienta tu Freidora sin Aceite JOCCA a 200°C.
- Limpia las verduras bajo el grifo y corta en cuadrados el calabacín, la berenjena y en tiras los pimientos.
- Introduce las verduras en la cubeta y añade una cucharada de aceite de oliva. Al menos durante 10-15 min.
- Abre la cubeta y remueve de vez en cuando.
- Servimos en un plato y sazonamos al gusto.

En poco tiempo podrás disfrutar de unas ricas verduras y al punto de cocción. El perfecto acompañamiento para cualquier plato.

Otras cantidades:

100g
400g

10 min aprox.
20 min aprox.

180°C

Agitar la
cubeta

Ingredientes:

- 400 g de verduras varias
- 1 cucharada de aceite de oliva



Tiras de pollo teriyaki

- En un recipiente que se ajuste al tamaño de la carne para poder cubrirla; echamos en el recipiente: Salsa soja, azúcar, miel, vinagre de arroz, ajo picado y cebollino o salsa teriyaki ya preparada.
- Cortamos las pechugas en tiras, o las dejamos enteras, las introducimos en el recipiente, y dejamos macerar desde unas horas en la nevera hasta el día siguiente.
- Precalienta tu Freidora sin Aceite JOCCA a 180°C.
- A continuación, introducimos las tiras de pollo, en la Freidora sin Aceite JOCCA durante 10-15 min.
- Abre la cubeta y revisa de vez en cuando.
- Servimos en un plato y sazonamos al gusto, por ejemplo con semillas de sésamo o cebollino.

Estarán buenísimas y sabrosas, una receta diferente y sencilla para acompañar tus ensaladas, arroz o pasta.

Otras cantidades:

100g	10 min aprox.	180°C
400g	20 min aprox.	

Ingredientes:

- 2 pechugas
- Salsa teriyaki o soja.
- Marinado:
 - 1 cucharada de azúcar, 1 cucharada de miel, 1 vasito pequeño de vinagre de arroz, 1 ajo picado y cebollino.
 - Sal y pimienta.
- 1 cucharada de aceite de oliva

Muslos de pollo

- Precalienta tu Freidora sin Aceite JOCCA a 180 °C. Cuando haya alcanzado la temperatura introduce los muslos o alitas dentro de la cubeta y añade una cucharada de aceite. Puedes especiar previamente los muslos, rociando un poco de aceite y las especias por encima.
- Introdúcelas en la freidora al menos 15-25 min. Cada diez minutos aproximadamente abre la cubeta y gira los muslos y alitas para que tengan una cocción uniforme.
- Servimos en un plato y sazonamos al gusto.

**Opcional:*

Pollo marinado: colocar la carne en un recipiente ajustado a su tamaño y sumergir en el maridado elegido. Dejar 12 horas en la nevera previamente.

Acompaña tu plato con unas patatas o unas verduras cocinadas en tu Freidora sin Aceite JOCCA.

Otras cantidades:

100 g	15 min mínimo	180°C	Girar el alimento
400 g	25 min mínimo		

Ingredientes:

- 4 muslos de pollo
- Especias al gusto:
 - Caldo, tomillo, laurel y limón
 - Semillas de amapola
 - Sal, romero y pimienta.
- 1 cucharada de aceite de oliva



Pescado congelado

- Sobre un plato, colocamos las piezas de pescado y le agregamos un chorrito de aceite de oliva en la parte superior. Acto seguido, le ponemos al gusto el orégano, el ajo en polvo y la sal.
- Precalienta tu Freidora sin Aceite JOCCA a 200°C. Ponemos las piezas del pescado en la cubeta durante 10 minutos.
- Abre la cubeta y revisa de vez en cuando.
- Servimos en un plato y sazonamos al gusto.

Estarán buenísimas y sabrosas, una receta diferente y sencilla para acompañar tus ensaladas, arroz o pasta.

Ingredientes:

- 2-3 piezas de pescado.
- Especias al gusto:
 - Ajo en polvo
 - Eneldo y orégano
- 1 cucharada de aceite de oliva

Otras cantidades:

100 g	10 min aprox.	180°C
400 g	15 min aprox.	

Lomos de salmón

- Comenzamos cortando el salmón por la mitad, de esta forma tendremos dos piezas.
 - Picamos el tomillo, romero y mezclamos con el ajo en un pequeño recipiente. Podemos agregar el zumo de limón y removeremos durante unos segundos hasta que todos los ingredientes queden bien integrados. Con una cuchara verteremos el marinado sobre el salmón.
 - Deberemos ponerlo en la nevera durante 2 horas mínimo para que adquiera el sabor del marinado.
 - Precalienta tu Freidora sin Aceite JOCCA a 180° C. Introducimos los lomos de salmón en la cubeta (la parte que no tiene piel deberá estar hacia arriba) durante al menos 10 minutos.
- Este proceso podemos acompañarlo de unos espárragos trigueros (10-20 min).
- Abre la cubeta y revisa de vez en cuando.
 - Servimos en un plato y sazonamos al gusto.

Otras cantidades:

100g	10 min aprox.	180°C
400g	12 min aprox.	

Ingredientes:

- Piezas/ lomos de pescado.
- Especias al gusto:
 - Sal de escama
 - Pimienta.
- Espárragos trigueros
- 1 cucharada de aceite de oliva





Aperitivos congelados

Rollitos de primavera

Nuggets de pollo

Palitos de pescado

Cuadrados de jamón y queso rebozado

- Precalienta tu Freidora sin Aceite JOCCA a 200°C. Cuando haya alcanzado la temperatura, introduce el alimento dentro de la cubeta y añade una cucharada de AOVE (Aceite de Oliva Virgen Extra).
- Una vez lista, introduce tu aperitivo y cierra la cubeta, durante 12 min. Al ser congelados ya vienen pre-cocidos y no necesitan aceite adicional.
- Abre la cubeta y agita de vez en cuando.
- Servimos en un plato y sazonamos al gusto.

En poco tiempo podrás disfrutar de unos ricos aperitivos y al punto de cocción.

Otras cantidades:

Ingredientes:

- 400 g del aperitivo deseado
- 1 cucharada de aceite de oliva

100g
400g

10 min aprox.
15 min aprox.

200°C

Agitar la
cubeta

Ensalada boniato y garbanzos

- Precalienta tu Freidora sin Aceite JOCCA a 200 °C mientras cortamos los ingredientes.
 - Cortamos el boniato, pimiento rojo, ajo en láminas y cebolla a tiras e introducimos en la cubeta durante al menos 16-17 minutos y revisamos.
- Mientras podemos ir lavando los garbanzos y espinaca, cortamos el queso feta en cuadrados y aliñamos con AOVE, pimienta negra y orégano.
- Abre la cubeta y revisa de vez en cuando.
 - Una vez terminado, servimos en un plato, lo cocinado en la freidora, y sobre ello los garbanzos, espinaca y feta.
 - Como toque final puedes añadir una cucharada de guacamole y mezclamos todo.

Otras cantidades:

100g
400g

15 min aprox.
17 min aprox.

200°C

Agitar la
cubeta

Ingredientes:

- Boniato
- Cebolla
- Pimiento rojo
- Garbanzos
- Queso feta

Espicias al gusto:

- Pimienta y orégano
- Guacamole
- 1 cucharada de AOVE





Huevos duros rellenos

- Precalienta tu Freidora sin Aceite JOCCA a 180° C. Cuando haya alcanzado la temperatura introduce los huevos durante 8 minutos. Cuando termine los enfriamos, pelamos y partimos por la mitad, retirando las yemas.
- Picamos cebolla, y tomate, y junto con un poco de atún reservamos en un bol.
- Añadimos el guacamole, con un poco de zumo de lima y una pica de sal y pimienta negra.
- Rellenamos los huevos con la mezcla anterior y troceamos las yemas con uno poco de cilantro por encima.

Pasta chips

- Cocemos la pasta previamente tal y como nos indique las instrucciones de la pasta que nos apetece cocinar.
- Precalienta tu Freidora sin Aceite JOCCA a 200° C.
- A la pasta le añadimos una cucharada de AOVE queso parmesano rallado o en polvo, orégano, ajo y cebolla en polvo con una pizca de sal. Puedes añadir las especias que más te gusten.
- Cuando haya alcanzado la temperatura, introduce la pasta durante 8-10 minutos. Revisamos mientras se doran y hasta que queden a nuestro gusto. Dejamos reposar unos 5 minutos hasta que se endurezcan y se enfrien.
- Puedes acompañarlo de salsa de tomate, mayonesa o tzatziki griego.



Espárragos con jamón

- Precalienta tu Freidora sin Aceite JOCCA a 180° C.
- Cortamos la parte inferior del tallo de los espárragos, es más dura, y envolvemos cada uno en una o dos lonchas de jamón serrano.
- Una vez envueltos, los disponemos en la bandeja de la freidora, sin aceite, sin superponer.
- Añadimos una cucharada de AOVE por encima y los cocinamos durante 5 minutos a 180° C y listos para servir.
- Puedes acompañarlo de salsa de mango por encima si te gusta mezclar dulce y salado.



Pechugas empanadas

- Prepara en tres platos hondos separados el huevo batido, la harina de trigo y, en el último, el pan rallado, mezclado con el queso parmesano rallado, el orégano, la pimienta de cayena o chile molido al gusto, la ralladura de limón, sal y pimienta.
- Freidora sin Aceite JOCCA a 180° C.
- Pasa la pechuga, en este orden, por la harina, el huevo batido y el pan rallado con las especias. Colócala sobre la bandeja de la cubeta sin superponerlas durante 10 minutos.
- Revisamos mientras se doran y hasta que queden a nuestro gusto.

Mejillones tigre

- Ecurrimos los mejillones. Separamos los mejillones de las conchas, y reservamos, al menos, unas 18-20 conchas. A los mejillones les limpiamos las barbas, y a las conchas les quitamos las posibles incrustaciones marinas con la ayuda de un cuchillo (a base de raspado de arriba a abajo, bajo el agua), y dejamos las conchas limpias.
- Picamos los mejillones con una tijera o a cuchillo, como nos sea más cómodo. Picamos también la cebolla, el ajo y el perejil, todo muy fino.
- En una sartén, deshacemos la mantequilla y pochamos la cebolla junto con ajo y perejil, durante unos 7 minutos.
- Añadimos la harina, dejamos que se tueste y se mezcle con el aceite durante unos 2 o 3 minutos, mientras removemos con una cuchara o espátula de madera.
- Calentamos la leche por separado, y cuando esté humeante, la añadimos a la sartén en dos o tres tandas. Añadimos el pimentón y sal al gusto.
- Mezclamos la bechamel con paciencia, a fuego alto, sin parar de remover y aplastando los grumos con la cuchara. Durante unos 10 minutos, o hasta que tengamos una bechamel fina y homogénea, con una textura compacta. Al final, añadiremos los mejillones y los mezclaremos con la bechamel.
- Extendemos la masa de los mejillones tigres en un plato, la dejamos enfriar a temperatura ambiente, la cubrimos, y la metemos al frigorífico.
- Al cabo de unas dos horas, rellenaremos las conchas de los mejillones limpias cogiendo porciones de la masa con una cuchara sopera. Deben quedar bien rellenos.
- Una vez rellenas todas las conchas, pasamos los mejillones tigres por huevo batido con un chorrito de leche, y pan rallado de nuevo, por este orden. De esta forma, conseguimos una cobertura generosa, que quedará crujiente una vez frita.
- Se recomienda congelar previamente una vez empanados y freírlos congelados, a 170 °C durante 12 minutos, después de haberlos rociado con una capa de AOVE.
- Precalienta tu Freidora de aire JOCCA a 170°.
- Los colocamos sobre la bandeja de la freidora durante 12-15 minutos y revisamos hasta conseguir el dorado superficial.



Empanadillas boletus y queso

- Preparamos sobre una bandeja nuestra masa de empanadillas.
- En una sartén sofreímos la cebolla picada con aceite de oliva virgen extra y un poco de sal, y mientras vamos hidratando los boletus en un plato con agua.
- Cuando la cebolla esté transparente, añadimos los boletus a la sartén, también bien picados, y guardamos un poco del agua de hidratación. Rectificamos de sal, y dejamos rehogar a fuego medio, removiendo.
- Cuando los boletus estén hechos, añadimos unas tres o cuatro cucharadas del agua de los boletus, un poco de perejil picado y apagamos el fuego. Con el calor residual de la sartén, añadimos el queso cortado en dados, y removemos bien.
- Precalienta tu Freidora sin Aceite JOCCA a 175° C.
- Colocamos una porción de relleno, y cerramos las empanadillas. Las introducimos en la freidora, las rociamos con spray de AOVE y las cocinamos durante 15 minutos. A mitad de proceso, revisamos y les damos la vuelta, para que se cocinen por los dos lados.



JOCCA
HOME & LIFE



Gambas al ajillo

- Precalienta tu Freidora sin Aceite JOCCA a 175° C.
 - Sazonar con spray de AOVE las gambas, sal y pimienta e introducimos en la freidora JOCCA durante 5 min una vez este caliente.
- En una sartén, a fuego medio, calentar el aceite. Una vez caliente, añade las rodajas de ajo, el pimentón ahumado y las escamas de guindilla. Saltear durante 1-2 minutos y añadir las gambas.
- Este proceso podemos hacerlo en la freidora de aire en un recipiente con todos los ingredientes y las gambas en su interior, el proceso de cocción son unos 5 minutos.
- Como opción: Podemos acompañarlo de unos espaguetis previamente cocidos y una cucharada de pesto.



Salmón al papillote

- Limpiamos las verduras y cortamos. El calabacín en rodajas finitas y los tomates cherris por la mitad. Pelamos la zanahoria y cortamos con el mismo pelador en láminas finas, ya que es la verdura más dura y si no, puede quedarnos un poco demasiado al dente.
 - Esta versión podemos hacerlo con patata, pelaremos y cortaremos la patata en rodajas de unos 3 mm de ancho.
 - Extendemos un trozo grande de papel de plata o de papel de horno y vamos a disponer las rodajas de calabacín en un extremo, y sobre ellas ponemos las tiras de zanahoria. Es importante no pegar las verduras a los extremos, ya que necesitamos los bordes libres para luego formar el paquete.
 - Salpimentamos al gusto estas verduras o patatas y colocamos encima el salmón. Alrededor del salmón ponemos poner los cherris. Echamos un poco de sal sobre el pescado y echamos una cucharada de AOVE sobre todo el conjunto. Opcional: unas rodajas de ajo y perejil o las especias que nos gusten.
 - Para formar el papillote: para ello doblamos en papel sobre sí mismo y plegamos bien los bordes para que nos quede un paquete bien cerrado.
 - Precalienta tu Freidora sin Aceite JOCCA a 200 °C.
 - Bajamos a 190 °C y cocinamos durante 10 minutos.
 - Si os gusta muy hecho dejar 2 minutos más.
- Servimos el papillote sobre un plato y servimos cerrado. Cuidado al abrir, el vapor puede quemarte.

Hamburguesas

- Hacemos las hamburguesas con carne mixta, mezclamos la carne picada con especias al gusto y mezclamos con un huevo.
- Empapamos bien en leche una rebanada de pan de sándwich, la sacamos y deshacemos.
- Mezclamos todo y amasamos con las manos. La textura de la carne es muy importante. Para saber si está en su punto, trata de hacer una bola con un poco de carne y que no se pegue en tus manos. Puedes añadir pan rallado para secar la mezcla. Y si la mezcla está muy seca, añadimos unas gotas de aceite.
- Precalienta tu Freidora sin Aceite JOCCA a 180 °C con papel vegetal en el fondo de la rejilla.
- Introducimos las hamburguesas, sin superponerse. Si nos gusta la cebolla hecha, podemos añadirla en este paso. En 10 minutos tendremos hechas nuestras hamburguesas y montamos al gusto.



Chuletón o solomillo

- Precalienta tu Freidora sin Aceite JOCCA a 200 °C.
- Mezclamos las especias: una pizca de sal, pimienta negra, ajo en polvo, cebolla en polvo, orégano seco y romero seco. Sobre el chuletón rociamos un poco de AOVE con spray y espolvoreamos la mezcla uniformemente.
- Introducimos el chuletón en la cubeta. Si lo quieres medio crudo, 6 minutos; 8 minutos si te gusta al punto y si te gusta muy hecho 10 minutos. Sacamos y lo cortamos al gusto.

Filetes de ternera

- Precalienta tu Freidora sin Aceite JOCCA a 180 °C.
- Sobre los filetes rociamos un poco de AOVE con spray y espolvoreamos pimienta negra uniformemente.
- Introducimos los filetes, sin superponer en la cubeta. Si lo quieres medio crudo, 6 minutos; 8 minutos si te gusta al punto y si te gusta muy hecho 10 minutos. Sacamos y espolvoreamos sal en escamas por encima.



Sándwich cuatro quesos

- Precalienta tu Freidora sin Aceite JOCCA a 180 °C.
- Mezclamos la mantequilla con el ajo en polvo y el orégano. Untamos con ello cada rebanada de pan, pero solo por una cara.
- Colocamos una de las rebanadas de pan sobre una tabla, con la cara de mantequilla hacia abajo. Cubrimos la superficie con los cuatro tipos de queso y los ingredientes (podemos añadir otros ingredientes como: jamón, bacon o tomate) y tapamos con la otra rebanada de pan, dejando la cara de mantequilla hacia arriba.
- Introducimos el sándwich en la cubeta durante 5 minutos, lo giramos y lo dejamos otros 5 minutos.

Croquetas de jamón

Masa de croqueta:

- Corta la cebolla en trocitos muy pequeños, si es con picadora mejor. Pon un poco de aceite de oliva en una sartén y póchala hasta que se quede transparente, y añade un poquito de sal. Añade la maicena o harina y rehógala durante 2 minutos para que se tueste un poco.

- Añade la nuez moscada, pimienta y la leche poco a poco mientras vas removiendo hasta que no queden grumos.

Añadimos los ingredientes, en este caso tacos de jamón y cuando la masa comience a espesarse, dejamos enfriar a temperatura ambiente, y le ponemos un film sobre la superficie de la masa y enfriamos en la nevera.

- En unas horas o al día siguiente, les damos forma. Si no quieres que se te pegue, humedece las manos previamente. Preparamos 2 boles, uno con dos huevos batidos y otro con pan rallado. Primero huevo batido y segundo pan rallado más grueso para conseguir un rebozado crujiente. Dejamos reposar un rato o incluso un día.

- Precalienta tu Freidora sin Aceite JOCCA a 180 °C.

- Con un spray rociamos las croquetas con aceite de oliva y en unos 8 minutos aproximadamente estarán listas. No olvides darles la vuelta cada pocos minutos.



Croquetas de espinaca y queso

- Cocemos las espinacas durante 5 minutos con agua y sal, y escurrimos muy bien.
 - En una sartén con mantequilla, dejamos que se derrita y echamos el queso azul y removemos hasta que se mezclen completamente.
- Mezclaremos junto con la masa de croqueta ((puedes basarte en la receta anterior: Croquetas de jamón).
- Precalienta tu Freidora sin Aceite JOCCA a 180°. Con un spray rociamos las croquetas con aceite de oliva y en unos 8 minutos aproximadamente estarán listas. No olvides darles la vuelta cada pocos minutos.



JOCCA
HOME & LIFE



Panini ranchero

- Abrimos la barra de pan en dos mitades.
- Precalienta tu Freidora sin Aceite JOCCA a 180 °C.
- Untamos el pan con tomate, y sobre este, echamos bacon en tiras, un poco de maíz, cebolla y puerro bien picados, un poco de salsa, barbacoa y queso rallado para finalizar. Podemos añadir poco de orégano.
- Introducimos en la freidora durante 8-15 minutos, depende de las cantidades que echamos sobre el panini.



Queso provolone con tomate

- En una cazuela de barro preferiblemente, acorde con nuestra cubeta de la freidora de aire. Dejamos nuestros ingredientes fuera de la nevera, para que estén a temperatura ambiente.
- Precalentamos la freidora a 180 °C.
- En la cazuela de barro, ponemos una generosa capa de tomate, o frito o tomates a trocitos en el fondo junto con las verduras que nos gusten en laminas. Sobre esta capa ponemos el queso provolone intentando que no toque el fondo de la cazuela para evitar que se pegue. Y espolvoreamos especias al gusto. Las más adecuadas son las hierbas provenzales (orégano, tomillo, romero, albahaca), podemos añadir una cayeta o chili en polvo si queremos darle un toque picante. Y rociamos con spray de AOVE.
- Introducimos en la freidora durante 10 minutos. Cuando veas que comienza a derretirse, puedes subir la temperatura unos minutos para dorar la superficie.
- Lo sacamos de la freidora y servimos sobre un plato para no quemarnos para consumir al momento.

Pizzas con tortitas

- Para esta receta necesitamos: masa fina que cortaremos con la forma de la cubeta o tortitas de trigo, tomate frito y los ingredientes que más te gusten y como no, queso para una receta perfecta.
 - Precalentamos la freidora a 180 °C.
- Sobre una tortita, añadimos una cucharada generosa de tomate frito y extendemos. Para esta receta hemos seleccionado estos ingredientes: mozzarella, puerro, cebolla, jamón o bacon, olivas negras y hojas de albahaca.
- Ecurrimos bien la mozzarella, cortamos por la mitad y en trocitos distribuimos sobre el tomate, o puedes usar mozzarella rallada o en hilos, añadimos jamón (o carne al gusto), olivas negras y unos anillos de puerro y cebolla. Rocíamos sobre la pizza con spray aceite de oliva virgen extra.
 - Introducimos en la freidora durante 15 minutos con el papel vegetal en el fondo sobre la rejilla de la cubeta, nos ayudará a sacarla posteriormente. Revisamos a los 10 minutos para calcular el punto de la pizza a nuestro gusto. Para terminar, podemos añadir unas hojas de albahaca.



Pimientos rellenos de carne y bulgur

- Precalentamos la freidora a 200 °C.
- Lava los pimientos, córtalos por la mitad y quita las semillas. Los rocíamos con spray de aceite de oliva y una pizca de sal, y los metemos a la freidora durante 10 minutos. Pasado ese tiempo, los sacamos y dejamos que se enfríen. Deja la freidora encendida, pero bajamos la potencia a 180°C.
- En una olla grande, echa un poco de aceite de oliva y sofríe la cebolla picada hasta que se poche. Añade la carne picada y sepárala con una paleta de cocina para repartirla mejor. Cocina durante 5 minutos, removiendo de vez en cuando.
- Sazona con sal y pimienta, echa la mezcla de hierbas y añade salsa de tomate.
- Añade el trigo bulgur (previamente enjuagado y escurrido), remueve bien para mezclar todos los ingredientes y vierte un vaso de caldo de verduras. Tapamos y cocinamos a fuego lento durante 10 minutos hasta que el bulgur haya absorbido todo el caldo.
- Pasado el tiempo de cocción, rellena los pimientos con la mezcla y los mantenemos en la freidora de aire durante 10 minutos a 180°C.
- Cuando los saquemos, emplatamos y echamos una generosa cantidad de queso rallado por encima y un poco de perejil fresco.





Tortilla de patata con cebolla

- Pelar y cortar las patatas a láminas finas. Rociar las patatas con un poco de aceite.
 - Precalentamos la freidora a 200 °C.
 - Luego disponemos las patatas en la cesta de la freidora y ajustamos el temporizador 10 minutos a 200o C y las sacamos.
 - A continuación cortamos la cebolla y un ajo en trozos pequeños.
 - En un bol batir 4-5 huevos y sazonar con sal y pimienta al gusto.
 - Mezclar los huevos batidos con las patatas.
 - Precalentamos la freidora 3 minutos a 180° C.
 - Mientras pasar la mezcla en un molde o papel vegetal e lo introducimos en la cubeta.
 - Ajustar el temporizador unos 10 minutos a 180° C de temperatura.
 - Dar la vuelta a la tortilla. Deja reposar la tortilla unos 10 minutos dentro de la freidora apagada.
- Acompañar con una ensalada, mayonesa o tomates Cherry.

Flamenquines caseros

- Hacer un rollo con los filetes de cerdo cortados muy finos, introducir en su interior medio huevo cocido muy picado junto el jamón serrano. Para que el rollo no pierda su forma, sujetar con un cordel o palillos.
- Pasar los rollos por huevo batido y a continuación por el pan rallado hasta formar una buena capa.
- Precalentar la freidora unos minutos a 180° C.
- Introducir los rollos en la cesta y programar el temporizador unos 8 minutos a 180° C.
- Servir calientes.



Arroz al horno

- En una olla, con un poco de aceite, sofreír los trocitos de costilla/pollo y añadir el nabo troceado.
- Una vez dorado añadir agua (400 ml), cuando empiece a hervir añadir los garbanzos, el azafrán, la sal y dejar cocer durante 30 minutos.
- Precalentamos la freidora a 200 °C.
- En una cazuela de barro, acorde con nuestra cubeta de la freidora de aire, colocamos el arroz, un trocito de butifarra, un tomate partido en dos, un ajo y los ingredientes que hemos utilizado para hacer el caldo (costilla/pollo, nabo y garbanzos). Seguidamente, añadir el caldo para cocer, el doble de caldo que arroz.
- Colocamos la cazuela de barro en la cubeta de la freidora y ajustar el temporizador unos 45 minutos a 200° C de temperatura. Revisamos cada 10-15 minutos y hasta que el arroz absorba el caldo.



Albóndigas

- En un recipiente amplio y hondo, mezclar los dos tipos de carne picada, el huevo, el ajo y el perejil picaditos. Añadir sal y pimienta al gusto.
- En otro recipiente más pequeño empapar las rebanadas de pan de molde con la leche.
- Escurrir y mezclar con la carne. Si la mezcla queda demasiado blanda añadir un poquito de harina o pan rallado y formar las albóndigas.
- Precalentamos la freidora a 200 °C.
- Poner las albóndigas en una cazuela de barro de la medida de la cubeta de nuestra freidora JOCCA y cubrir las albóndigas con el tomate frito. Introducir la cazuela de barro en la cesta de la freidora y ajustar el temporizador 20 minutos a 180° C.

Pan de pasas y nueces



- Ponemos toda la harina en un bol, y hacemos un agujero en medio (el clásico volcán).
- Disolvemos la levadura en un poco del total del agua tibia, y añadimos la pizca de azúcar, removemos, tapamos, y dejamos que se active la levadura durante unos 10 minutos (mejor tapado).
- Pasado ese tiempo, añadimos la levadura activada y todos los ingredientes restantes al volcán de harina (la sal, la escondemos bajo la harina en un lateral), salvo las nueces y las pasas.
- Removemos con una cuchara y metemos la mano para mezclar bien todo.
- Dejamos la masa en el bol, la tapamos bien, y la dejamos fermentar en un lugar cálido.
- Cuando haya doblado su volumen, añadimos las nueces picadas y las pasas hidratadas (unos 5 minutos en remojo, no más), y las integramos sin añadir harina, hendiendo de nuevo la mano y mezclando con paciencia.
- Cuando la masa esté desgasificada y tenga las pasas y las nueces bien integradas y repartidas, metemos la masa en un molde para pan de molde o para bizcochos. Tapamos de nuevo, y dejamos que la masa fermente y doble su volumen en el propio molde esta vez.
- Precalentamos la freidora de aire JOCCA a 200 °c, metemos el molde con la masa bien tapado con papel de aluminio y lo dejamos mínimo 25 minutos. Revisaremos a mitad de cocción.
- Al final, lo sacaremos, le quitaremos el papel de aluminio, y tostaremos la corteza durante 4 minutos a 200 °C.
- Podemos sustituir las pasas y nueces por otras semillas o frutos secos si no nos gustan.

Cruasán de hojaldre rellenos

- Precalienta tu Freidora sin Aceite JOCCA a 180°.
 - Extendemos la masa de hojaldre, cortamos en tiras anchas de unos 15 cm ancho y cortamos en triángulos.
 - Podemos hacerlos salados o dulces, rellenos de York con queso, chocolate o de nuestro bombón preferido.
- Colocamos los ingredientes en la base o parte más ancha del triángulo y enrollamos. En el caso de ser salado podemos rociar un poco de aceite antes de enrollar.
- Pintamos con huevo batido por encima y rociamos con spray de AOVE. Introducimos a la freidora durante 15 minutos sin superponer los cruasanes.



Torrijas caseras

- Hervimos medio litro de leche junto con 2 ramas de canela, un poco de piel de limón rallada y unos 100 g azúcar. Mientras se calienta la leche, cortamos la barra de pan, del día o duro, en rebanadas de unos 2 cm de grosor.
- Colocamos papel de horno en la rejilla de la cubeta con unas gotas de aceite. Precalienta tu Freidora sin Aceite JOCCA a 200 °C
- Una vez la leche ha llegado a ebullición, dejamos enfriar a temperatura ambiente. En un plato o bandeja hondo, llenamos de leche y ahí empanaremos las torrijas. En otro plato preparamos tres huevos batidos.
- Pasamos las rebanadas por la leche, dejamos empapar sin que se desmenuce el pan (si está duro necesitará más tiempo en la leche que si el pan es del mismo día).
- Disponemos tantas torrijas quepan sin superponerse en la cubeta de nuestra freidora de aire JOCCA durante 5 minutos y giramos. Sacamos, aplanamos la superficie con una espátula y espolvoreamos con canela y /o azúcar.



Brownies con nueces

- Seleccionamos un molde apto para horno que encaje en la cubeta de nuestra freidora, esparcimos mantequilla en la superficie del molde.
- En un bol combinamos 1/2 taza de azúcar, 1/4 taza de harina blanca, 1/3 cacao en polvo, una cucharada de esencia de vainilla y una pizca de sal.
- En otro bol combinamos 1/4 mantequilla derretida a temperatura ambiente y 1 huevo grande, mezclamos e integramos bien.
- Precalienta tu Freidora sin Aceite JOCCA a 180 °C.
- Juntamos las dos mezclas hasta obtener una mezcla uniforme y lo echamos en el molde apto para el horno. En este punto podemos echarle los trozos de nueces, pepitas de chocolate u otros frutos secos.
- Introducimos el bol durante 16-18 minutos, y revisamos. El truco es pinchar el brownie con un palillo, si sale manchado con una textura cremosa, nuestro brownie está listo.

Tarta de queso

- Seleccionamos un molde apto para horno que encaje en la cubeta de nuestra freidora, esparcimos mantequilla en la superficie del molde.
- En un bol machacamos 140 g de galletas y 80 g de mantequilla a temperatura ambiente con sal y esparcimos la masa y aplastamos en la base y si nos gusta en los bordes.
- Batimos unos 680 g de queso crema hasta que esté cremoso durante 2 minutos, añadimos 2 huevos, una lata pequeña de leche condensada o edulcorante y una cucharada de extracto de vainilla y seguimos mezclando hasta que sea una masa homogénea. Vertemos la mezcla sobre la base de galleta con cuidado de no romper la base.
- Precalienta tu Freidora sin Aceite JOCCA a 150 °C durante 5 minutos.
- Introducimos el molde en nuestra freidora JOCCA hasta que la parte superior esté ligeramente dorada y el centro se mueva ligeramente durante 25-30 minutos. Aunque la tarta parezca poco cuajada, quedará bien tras enfriarse. Retiramos y dejamos enfriar a temperatura ambiente, después introducimos en la nevera durante 6-8 horas. Podemos decorar la parte superior con mermelada de algún fruto rojo y/o trocitos de fruta al gusto.



Muffin de choco y arándanos

- Seleccionamos unos moldes de madalenas aptos para el horno, rociamos con spray AOVE la base del molde.
 - Precalienta tu Freidora sin Aceite JOCCA a 180 °C.
- Colocamos en el bol nuestra batidora amasadora JOCCA: 150 g de avena, 100 g de edulcorante, 1 cucharada de levadura, y una pizca de canela y mezclamos.
- Añadimos un plátano pequeño, 150 ml de leche, una cucharada de vainilla y mezclamos. Rellenamos con la mezcla los moldes y añadimos trocitos de chocolate y como opción podemos añadir arándanos.
 - Introducimos los moldes en nuestra freidora de aire durante 15-20 minutos y ¡listos!



Bizcocho

- Seleccionamos un molde apto para horno que encaje en la cubeta de nuestra freidora, esparcimos mantequilla en la superficie del molde.
- Mezclamos un yogur natural (conservamos el vasito como medida), dos medidas de azúcar y dos huevos en un bol hasta conseguir una mezcla homogénea y a continuación mezclamos con una espumadera para conseguir una mezcla más liviana y cremosa.
- En otro recipiente mezclamos 3 medidas de harina, 1 sobre de levadura, la ralladura de limón al gusto y una cucharada de esencia de vainilla con una cucharada de AOVE. A continuación mezclamos los dos recipientes de forma homogénea.
- Llenamos en un molde con la masa a temperatura ambiente, tapamos con un paño y dejamos que fermente entre 30 y 60 minutos, hasta que aumente de altura.
- Precalienta tu Freidora sin Aceite JOCCA a 175 °C.
- Cocinar unos 25-30 minutos aprox. Introducir un palito de madera para confirmar que esté perfectamente cocinado también en el centro.



Hojaldres dulces

- Sobre un plato, colocamos un cuadrado de hojaldre y colocamos en el centro trocitos de chocolate en el interior al gusto; cerramos el hojaldre doblando las esquinas hacia el interior.
- Precalentamos la Freidora de aire JOCCA a 180 °C.
- Batimos un huevo y pintamos la superficie de la masa justo antes de introducir nuestro hojaldre en la freidora de aire unos 15 minutos, de esta forma conseguiremos el dorado de repostería tan apetecible.
- Podemos acompañarlo de unas fresas y arándanos, ¡te encantará la combinación!

Manzanas asadas

- Descorazonar 4-6 manzanas.
- Incorporar, en el centro de cada manzana, una cucharadita de mantequilla, otra de miel y un poco de canela.
- Precalentar la freidora unos minutos a 180 °C.
- Poner las manzanas en la cubeta sin superponerlas y ajustar el temporizador 20 minutos a 180 °C.
- Una vez asadas podemos cortarlas por la mitad, vaciar el interior y cortar en pequeños trozos, mezclar con avena, miel y frutos rojos.



Palmeritas de hojaldre caseras

- Estirar la lámina de hojaldre.
- Echar el azúcar por encima y doblar la lámina de hojaldre por la mitad. Poner nuevamente una capa fina de azúcar por encima y volver a doblar la masa de hojaldre por la mitad.
- Enrollar la lámina de hojaldre desde los dos extremos hacia el centro, creando así la forma de la palmera.
- Cortar en láminas de 5-8 mm de grosor.
- Precalentar la freidora a 180° C e introducir las palmeras en la cesta sin amontonar.
- Ajustar el temporizador unos 10 minutos a 180° C.

Palmeritas de chocolate: preparamos una hoja de papel vegetal sobre una bandeja, a poder ser fría previamente en la nevera o congelador, derretimos chocolate de postre en el microondas o al baño maría y hundimos las palmeritas en el (una vez frías) y las dejamos enfriar sobre el papel vegetal hasta que solidifique el chocolate.





~Tips para una cocina sana~

- ✓ Antes de comenzar y mientras preparamos los ingredientes, precalentamos la freidora durante unos minutos.
- ✓ Sacudir o mover los alimentos periódicamente para conseguir una cocción uniforme.
- ✓ No llenes la cubeta para no sobrecargarla mucho con la cantidad de comida, y así, facilitar que el aire pueda circular entre las piezas.
- ✓ Puedes introducir la comida sin descongelar y cocinarla directamente.
- ✓ Se limpia fácilmente llenando la cubeta con agua y unas gotas de jabón, ponemos la freidora a 180 °C mínimo durante 10 minutos. Cuando termine y no queme, vaciamos y alcaramos, pasamos un trapo y ¡listo!
- ✓ Para dosificar mejor el aceite, hazte con un spray dosificador de aceite.
- ✓ Las piezas de carne y pescado quedarán más jugosas si introduces la pieza entera; si prefieres a tiras, el proceso de cocción será más mucho más corto.

Libro de Receitas

FRITADEIRA DE AR



Batatas caseiras

- Limpe as batatas lavando-as debaixo da torneira.
- Corte-as longitudinalmente em tiras finas de 5x8 mm aprox.
- Deixe as batatas de molho em água por pelo menos 30 minutos. Seque-as bem com papel de cozinha.
- Pré-aqueça sua Fritadeira de ar JOCCA a 200°.
- Coloque as batatas na gaveta da fritadeira e adicione uma colher de sopa de óleo. Por pelo menos 20 minutos, frite as batatas até dourar.
- Abra a gaveta e agite-a de vez em quando.
- Sirva em um prato e tempere a gosto.

Ficam muito saborosas e são o acompanhamento perfeito para qualquer refeição.

Ingredientes:

- 600 g. de batatas
- Tempere a gosto:
 - Pó de alho
 - Paprika doce ou picante
 - Sal, orégano e pimenta
- 1 colher de óleo

Outras quantidades:

100 g	20 min aprox.	200°C	Agitar a gaveta
600 g	28 min aprox.		

Batatas fritas caseiras

- Pré-aqueça sua fritadeira de ar JOCCA a 200°.
- Limpe as batatas lavando-as debaixo da torneira.
- Corte-as longitudinalmente em gajos de 1,5 cm.
- Deixe as batatas de molho em água por pelo menos 20 minutos. Seque-as bem com papel de cozinha.
- Coloque as batatas na gaveta da fritadeira e coloque-a à funcionar, por pelos menos 20 minutos.
- frite-as batatas até que eles estejam douradas
- Abra a gaveta e agite de vez em quando.
- Sirva em um prato e tempere a gosto.

Ficarão deliciosos e são um excelente acompanhamento para um lombo de porco ou frango assado.

Outras quantidades:

100 g	20 min aprox.	200°C	Agitar a gaveta
600 g	28 min aprox.		

Ingredientes:

- 600 g. de batatas
- 1 colher de óleo



Batata doce em palitos

- Limpe as batatas-doces lavando-as debaixo da torneira.
- Corte-as em palitos de aproximadamente 1 cm e coloque-as em um tigela. Pulverize-as com um pouco de óleo.
- Em uma chávina: misture o alho em pó, a páprica, pimenta, orégano. Nos palitos de batata-doce, misture e mexa para que fiquem bem temperados.
- Pré-aqueça sua fritadeira de ar JOCCA a 200°.
- Coloque os palitos de batata doce na gaveta da fritadeira, coloque-as na fritadeira e adicione uma colher de óleo. Não é aconselhável encher demasiado. Pelo menos 20 minutos, até ficar macio por dentro e crocante por fora.
- Abra a gaveta e agite de vez em quando.
- Sirva em um prato e tempere a gosto.

Ficarão ótimos e são o acompanhamento perfeito para qualquer carne ou peixe.

Outras quantidades:

100 g	20 min aprox.	200°C	Agitar a gaveta
600 g	30 min aprox.		

Ingredientes:

- 2 batatas doces pequenas
- Tempere a gosto:
 - Pó de alho.
 - Páprica doce ou picante.
 - Sal, orégano e pimenta.
- 1 colher de sopa de óleo

Vegetais:

Curgete, beringela e pimentão

- Pré-aqueça sua Fritadeira de ar JOCCA a 200°.
- Limpe os legumes debaixo da torneira e corte-os em quadrado a curgete, a beringela e em tiras os pimentões.
- Coloque os legumes na gaveta e adicione uma colher de sopa de óleo. Pelo menos por 10-15 min.
- Abra a gaveta e mexa de vez em quando.
- Sirva em um prato e tempere a gosto.

Em pouco tempo você pode desfrutar de alguns legumes deliciosos e ao ponto de cozedura. O acompanhamento perfeito para qualquer prato.

Outras quantidades:

100g	10 min aprox.	180°C	Agitar a
400g	20 min aprox.		gaveta

Ingredientes:

- 400 g de vários vegetais
- 1 colher de óleo





Tiras de frango teriyaki

Ingredientes:

- 2 peitos de frango
- Teriyaki ou molho de soja.
- Marinado:
 - 1 colher de açúcar, 1 colher de mel, 1 copo pequeno de vinagre de arroz, 1 alho picado e cebolinha.
 - Sal e pimenta.
- 1 colher de óleo

- Em um recipiente que se adeque ao tamanho da carne para cobri-la; Colocamos no recipiente: Molho de soja, açúcar, mel, vinagre de arroz, alho picado e cebolinha ou molho teriyaki já preparado.
- Corte os peitos em tiras, ou deixe-os inteiros, coloque-os no recipiente e deixe marinar por algumas horas na geladeira até o dia seguinte.
- Pré-aqueça sua fritadeira sem óleo JOCCA a 180°C.
- Em seguida, introduzimos as tiras de frango na fritadeira sem óleo JOCCA por 10-15 min.
- Abra o balde e verifique de vez em quando.
- Sirva em um prato e tempere a gosto, por exemplo, com sementes de gergelim ou cebolinha.

Ficarão ótimos e saborosos, uma receita diferente e simples para acompanhar as suas saladas, arroz ou massa.

Outras quantidades:

100g	10 min aprox.	180°C
400g	20 min aprox.	

Coxas de frango

- Pré-aqueça sua fritadeira de ar JOCCA a 180°. Quando atingir a temperatura, coloque as coxas ou asas na gaveta e adicione uma colher de sopa de óleo.

Você pode pré-temperar as coxas, borrifando um pouco de óleo e Temperos por cima.

- Coloque-as na fritadeira por pelo menos 15-25 min.

A cada dez minutos ou mais, abra a gaveta e vire as coxas para que cozinham uniformemente.

- Sirva em um prato e tempere a gosto.

*Opcional:

Frango marinado: coloque a carne em um recipiente ajustado ao seu tamanho e mergulhe na combinação de temperos escolhidos. Deixe 12 horas no frigorífico previamente.

Acompanhe o seu prato com algumas batatas ou legumes cozinhados na sua fritadeira de ar JOCCA.

Outras quantidades:

100 g	15 min mínimo	180°C	Gire os alimentos
400 g	25 min mínimo		

Ingredientes:

- 4 coxas de frango
- Temperos a gosto:
 - Caldo, tomilho, louro e limão
 - Sementes de papoila
 - Sal, alecrim e pimenta.
- 1 colher de óleo





Peixe congelado

- Em um prato, coloque os pedaços de peixe e coloque um fio de óleo por cima. Em seguida, colocamos o orégano, alho em pó e sal a gosto.
- Pré-aqueça sua fritadeira de ar JOCCA a 200°C.
- Coloque os pedaços de peixe na gaveta por 10 minutos.
- Abra a gaveta e verifique de vez em quando.
- Sirva em um prato e tempere a gosto.

Ficarão ótimos e saborosos, uma receita diferente e simples para acompanhar as suas saladas, arroz ou massa.

Ingredientes:

- 2-3 pedaços de peixe.
- Temperos a gosto:
 - Pó de alho
 - Dill e orégano
- 1 colher de óleo

Outras quantidades:

100 g	10 min aprox.
400 g	15 min aprox.

180°C

Lombos de salmão

- Começamos cortando o salmão ao meio, desta forma teremos dois pedaços.
- Pique o tomilho, o alecrim e misture com o alho em uma tigela pequena. Podemos adicionar o sumo de limão e mexer por alguns segundos até que todos os ingredientes estejam bem integrados. Com uma colher, despeje a marinada sobre o salmão.
- Devemos colocá-lo no frigorífico por 2 horas mínimo para que adquira o sabor da marinada.
- Pré-aqueça sua fritadeira de ar JOCCA a 180°C. Coloque os filés de salmão na assadeira (a parte que não tem a pele deve ficar voltada para cima) por pelo menos 10 minutos. Podemos acompanhar este processo com alguns espargos selvagens (10-20 min).
- Abra a gaveta verifique de vez em quando.
- Sirva em um prato e tempere a gosto.

Outras quantidades:

100g	10 min aprox.	180°C
400g	12 min aprox.	

Ingredientes:

- Pedacos/lombos de peixe.
- Temperos a gosto:
 - Sal em flocos
 - Pimenta.
- Espargos selvagens
- 1 colher de óleo





Petiscos congelados

Rolinhos de primavera Nuggets
de frango

Palitos de peixe

Quadrados de presunto e queijo
empanados

- Pré-aqueça sua fritadeira de ar JOCCA a 200°.
Quando atingir a temperatura, coloque o alimento na gaveta e adicione uma colher de óleo.
- Assim que estiver pronto, introduza o seu aperitivo e feche a gaveta, durante 12 min. Sendo congelados, eles já estão pré-cozidos e não precisam de óleo adicional.
- Abra a gaveta e agite de vez em quando.
- Sirva em um prato e tempere a gosto.

Em pouco tempo pode desfrutar de uns petiscos deliciosos e ao ponto de cozedura.

Outras quantidades:

Ingredientes:

- 400 g do aperitivo desejado
- 1 colher de óleo

100g
400g

10 min aprox.
15 min aprox.

200°C

Agitar a
gavetaz z

Salada batata doce e grão de bico

- Pré-aqueça a sua fritadeira sem óleo JOCCA a 200 °C enquanto picamos os ingredientes.
- Corte a batata-doce, o pimentão, o alho em rodellas e a cebola em tiras e coloque na panela por pelo menos 16-17 minutos e verifique.
- Enquanto podemos lavar o grão de bico e os espinafres, corte o queijo feta em quadrados e tempere com EVOO, pimenta preta e orégãos.
- Abra o balde e verifique de vez em quando.
- Uma vez terminado, servimos num prato, cozinhado na fritadeira, e sobre ele o grão-de-bico, os espinafres e o queijo feta.
- Como toque final pode adicionar uma colher de guacamole e misturar tudo.

Outros quantidades:

100g	15 min aprox.	200°C	Agitar a
400g	17 min aprox.		gaveta

Ingredientes:

- Batata doce
- Cebola
- Pimento vermelho
- Grão de bico
- Queijo feta

Especiarias a gosto:

- Pimenta e orégano
- Guacamole
- 1 colher de sopa de EVOO





Ovos cozidos recheados

- Pré-aqueça sua fritadeira sem óleo JOCCA a 180° C. Quando atingir a temperatura, introduza os ovos durante 8 minutos. Quando terminar, esfrie-os, descasque-os e corte-os ao meio, retirando as gemas.
- Pique a cebola e o tomate e, juntamente com um pouco de atum, reserve em uma tigela.
- Adicione o guacamole, com um pouco de suco de limão e uma pitada de sal e pimenta preta.
- Recheie os ovos com a mistura anterior e pique as gemas com um pouco de coentros por cima.

Pasta chips

- Cozinhamos a massa previamente conforme indicado pelas instruções da massa que queremos cozinhar.
- Pré-aqueça sua fritadeira sem óleo JOCCA a 200° C.
- À massa juntamos uma colher de sopa de queijo parmesão ralado ou em pó EVOO, orégãos, alho e cebola em pó com uma pitada de sal. Você pode adicionar os temperos que mais gostar.
- Quando atingir a temperatura, introduza a pasta durante 8-10 minutos. Verificamos enquanto douram e até que estejam do nosso agrado. Deixe repousar cerca de 5 minutos até endurecer e arrefecer.
- Você pode acompanhar com molho de tomate, maionese ou tzatziki grego.



Aspargos com presunto

- Pré-aqueça sua fritadeira sem óleo JOCCA a 180° C.
- Corte a parte inferior do talo dos aspargos, que é mais duro, e envolva cada um em uma ou duas fatias de presunto serrano.
- Depois de embrulhados, colocamos na bandeja da fritadeira, sem óleo, sem sobreposição.
- Adicionamos uma colher de EVOO por cima e cozinhamos por 5 minutos a 180°C e estão prontos para servir.
- Pode acompanhar com molho de manga por cima se gostar de misturar doce e salgado.



Peitos empanados

- Prepare em três tigelas separadas o ovo batido, a farinha de trigo e, na última, a farinha de rosca, misturada com o queijo parmesão ralado, orégano, pimenta caiena ou pimenta moída a gosto, raspas de limão, sal e pimenta.
- Fritadeira sem óleo JOCCA a 180° C.
- Passe o peito, nesta ordem, pela farinha, pelo ovo batido e pelo pão ralado com as especiarias. Coloque-o na bandeja do balde sem sobrepô-los por 10 minutos.
- Verificamos enquanto douram e até que estejam do nosso agrado.

Mexilhões tigre

- Escorra os mexilhões. Separamos os mexilhões das conchas e reservamos pelo menos 18-20 conchas. Limpamos as barbas dos mexilhões, retiramos das conchas eventuais incrustações marinhas com a ajuda de uma faca (raspando de cima para baixo, debaixo de água), e deixamos as conchas limpas.
- Pique os mexilhões com tesoura ou faca, o que for mais confortável para nós. Picamos também a cebola, o alho e a salsa, tudo muito bem.
- Numa frigideira, derreta a manteiga e escale a cebola juntamente com o alho e a salsa durante cerca de 7 minutos.
- Adicione a farinha, deixe assar e misture com o azeite por cerca de 2 ou 3 minutos, mexendo com uma colher de pau ou espátula.
- Aquecemos o leite separadamente e, quando estiver fervendo, adicionamos à panela em dois ou três lotes. Adicione a páprica e sal a gosto.
- Misturamos o bechamel com paciência, em fogo alto, sem parar de mexer e amassar os grumos com a colher. Por cerca de 10 minutos, ou até termos um bechamel fino e homogêneo, com textura compacta. No final, vamos adicionar os mexilhões e misturá-los com o bechamel.
- Espalhe a massa de mexilhão tigre em um prato, deixe esfriar em temperatura ambiente, cubra e leve à geladeira.
- Após cerca de duas horas, recheie as conchas limpas dos mexilhões retirando porções da massa com uma colher de sopa. Eles devem ser bem preenchidos.
- Quando todas as cascas estiverem recheadas, passe os mexilhões tigre pelo ovo batido com um pouco de leite e novamente pela farinha de rosca, nesta ordem. Desta forma, obtemos uma cobertura generosa, que ficará crocante depois de frita.
- Recomenda-se congelá-los previamente empanados e fritá-los congelados, a 170°C por 12 minutos, após pulverizá-los com uma camada de EVOO.
- Pré-aqueça a sua Air Fryer JOCCA a 170°.
- Coloque-os na bandeja da fritadeira por 12-15 minutos e verifique até que estejam dourados na superfície.



Dumplings boleto e queijo

- Prepare nossa massa de empanadilla em uma bandeja.
- Em uma frigideira, frite a cebola picada com azeite extra virgem e um pouco de sal, e enquanto hidratamos o boleto em um prato com água.
- Quando a cebola estiver transparente, coloque na panela o boleto, também picadinho, e reserve um pouco da água de hidratação. Tempere com sal e deixe refogar em fogo médio, mexendo.
- Quando o boleto estiver pronto, acrescente cerca de três ou quatro colheres de água do boleto, um pouco de salsinha picada e desligue o fogo. Com o calor residual da panela, adicione o queijo em cubos e mexa bem.
- Pré-aqueça sua fritadeira sem óleo JOCCA a 175° C.
- Colocamos uma porção de recheio e fechamos os bolinhos. Colocamos na fritadeira, pulverizamos com spray EVOO e cozinhamos por 15 minutos. Na metade do processo, verificamos e viramos, para que cozinhem dos dois lados.



JOCCA
HOME & LIFE



Camarões salteados

- Pré-aqueça sua fritadeira sem óleo JOCCA a 175° C.
- Tempere os camarões com spray EVOO, sal e pimenta e coloque na fritadeira JOCCA por 5 minutos assim que estiver quente. Em uma frigideira em fogo médio, aqueça o azeite. Quando estiver quente, adicione as fatias de alho, páprica defumada e flocos de pimenta. Refogue por 1-2 minutos e adicione o camarão. Podemos fazer esse processo na air fryer em um recipiente com todos os ingredientes e os camarões dentro, o processo de cozimento leva cerca de 5 minutos.
- Como opção: Podemos acompanhá-lo com um pouco de espaguete previamente cozido e uma colher de pesto.



Salmão em papillote

- Limpamos os legumes e cortamos. Abobrinha em fatias finas e tomate cereja cortado ao meio. Descasque a cenoura e corte com o mesmo descascador em fatias finas, pois é o vegetal mais duro e se não ficar, pode ficar um pouco al dente demais. Podemos fazer esta versão com batata, descascar e cortar a batata em rodela com cerca de 3 mm de largura.
 - Estenda um pedaço grande de papel alumínio ou pergaminho e disponha as fatias de abobrinha em uma extremidade e coloque as tiras de cenoura em cima delas. É importante não grudar os legumes nas pontas, pois precisamos das bordas livres para depois formar a embalagem.
 - Tempere estes legumes ou batatas a gosto e coloque o salmão por cima. Ao redor do salmão, colocamos as cerejas. Colocamos um pouco de sal no peixe e colocamos uma colher de EVOO no todo. Opcional: algumas fatias de alho e salsa ou as especiarias que gostamos.
 - Para formar o papillote: para isso, dobramos o papel sobre si mesmo e dobramos bem as bordas para que tenhamos uma embalagem bem fechada.
 - Pré-aqueça sua fritadeira sem óleo JOCCA a 200°C.
 - Abaixei para 190°C e cozinhei por 10 minutos.
 - Se gostar bem passado, deixe mais 2 minutos.
- Servimos o papillote em um prato e servimos fechado. Tenha cuidado ao abrir, o vapor pode queimá-lo.

Hambúrgueres

- Fazemos os hambúrgueres com carne mista, misturamos a carne picada com especiarias a gosto e misturamos com um ovo.
- Mergulhe bem uma fatia de pão de forma no leite, retire e desfaça.
- Misturamos tudo e amassamos com as mãos. A textura da carne é muito importante. Para saber se está pronto, tente fazer uma bolinha com um pouco de carne e que não grude nas mãos. Você pode adicionar farinha de rosca para secar a mistura. E se a mistura estiver muito seca, adicione algumas gotas de óleo.
- Pré-aqueça sua fritadeira sem óleo JOCCA a 180°C com papel manteiga na parte inferior da grade.
- Apresentamos os hambúrgueres, sem sobreposição. Se gostarmos da cebola, podemos adicioná-la nesta etapa. Em 10 minutos teremos nossos hambúrgueres feitos e montados a gosto.



Bife T-bone ou lombo

- Pré-aqueça sua fritadeira sem óleo JOCCA a 200 °C.
- Misture os temperos: uma pitada de sal, pimenta do reino, alho em pó, cebola em pó, orégano seco e alecrim seco. No lombo, pulverizamos um pouco de EVOO com spray e polvilhamos a mistura uniformemente.
- Introduza o lombo no balde. Se quiser mal passado, 6 minutos; 8 minutos se gostar ao ponto e se gostar bem passado, 10 minutos. Retiramos e cortamos a gosto.

Bife de carne

- Pré-aqueça sua fritadeira sem óleo JOCCA a 180 °C.
- Sobre os filés, borrife um pouco de EVOO com spray e espalhe pimenta-do-reino uniformemente.
- Introduzir os filés, sem sobrepor na caçamba. Se quiser mal passado, 6 minutos; 8 minutos se gostar ao ponto e se gostar bem passado, 10 minutos. Retire e polvilhe sal grosso por cima.



Sanduíche de quatro queijos

- Pré-aqueça sua fritadeira sem óleo JOCCA a 180 °C.
- Misture a manteiga com o alho em pó e o orégano. Espalhamos com ele cada fatia de pão, mas apenas de um lado.
- Coloque uma das fatias de pão em uma tábua, com a manteiga voltada para baixo. Cobrimos a superfície com os quatro tipos de queijo e os ingredientes (podemos acrescentar outros ingredientes como: presunto, bacon ou tomate) e cobrimos com a outra fatia de pão, deixando a manteiga virada para cima.
- Coloque o sanduíche no balde por 5 minutos, vire e deixe por mais 5 minutos.

Croquete de presunto

Massa de croquete:

- Corte a cebola em pedaços bem pequenos, se for melhor com um picador. Coloque um pouco de azeite em uma frigideira e frite até ficar transparente, e adicione um pouco de sal. Adicione o amido de milho ou farinha e refogue por 2 minutos para dourar um pouco.
- Adicione a noz-moscada, a pimenta e o leite aos poucos mexendo até que não haja grumos.

Adicione os ingredientes, neste caso cubos de presunto e quando a massa começar a engrossar, deixe esfriar até a temperatura ambiente, e coloque uma película na superfície da massa e leve à geladeira.

- Em algumas horas ou no dia seguinte, nós os moldamos. Se não quiser que grude, umedeça as mãos antes. Prepare 2 tigelas, uma com dois ovos batidos e outra com farinha de rosca. Primeiro ovo batido e segundo pão ralado para obter uma massa crocante. Deixe descansar por um tempo ou até mesmo um dia.
- Pré-aqueça sua fritadeira sem óleo JOCCA a 180 °C.
- Com um spray pulverizamos os croquetes com azeite e em aproximadamente 8 minutos estarão prontos. Não se esqueça de girá-los a cada poucos minutos.



Croquetes de espinafre e queijo

- Cozinhe o espinafre por 5 minutos com água e sal e escorra muito bem.
- Em uma frigideira com manteiga, deixe derreter e acrescente o queijo azul e mexa até misturar completamente. Vamos misturar com a massa de croquete ((você pode se basear na receita anterior: croquetes de presunto)).
- Pré-aqueça sua fritadeira sem óleo JOCCA a 180°. Com um spray pulverizamos os croquetes com azeite e em cerca de 8 minutos estarão prontos. Não se esqueça de girá-los a cada poucos minutos.



JOCCA
HOME & LIFE



Panini rancheiro

- Abra o pão ao meio, em duas metades.
- Pré-aqueça sua fritadeira sem óleo JOCCA a 180 °C.
- Espalhamos o pão com tomate e, sobre este, colocamos o bacon em tiras, um pouco de milho, cebola e alho-poró bem picadinhos, um pouco de molho, barbecue e queijo ralado para finalizar. Podemos adicionar um pouco de orégano.
- Introduzimos na fritadeira por 8-15 minutos, depende das quantidades que colocamos no panini.



Queijo provolone com tomate

- Em um tacho de barro de preferência, conforme nosso recipiente da air fryer. Deixamos nossos ingredientes fora da geladeira, para que fiquem em temperatura ambiente.
- Pré-aqueça a fritadeira a 180 °C.
- No tacho de barro, colocamos uma camada generosa de tomate, ou tomates fritos ou em cubos no fundo junto com os legumes que gostamos em rodela. Nessa camada colocamos o queijo provolone tentando não tocar no fundo da forma para não grudar. E polvilhe temperos a gosto. As mais indicadas são as ervas provençais (orégão, tomilho, alecrim, manjeriço), podemos adicionar uma capa ou pimenta em pó se quisermos dar um toque picante. E pulverize com spray óleo de oliva.
- Coloque na fritadeira por 10 minutos. Quando você perceber que começa a derreter, você pode aumentar a temperatura por alguns minutos para dourar a superfície.
- Retiramos da fritadeira e servimos em um prato para não nos queimarmos para consumir imediatamente.

Embrulhe as pizzas

- Para esta receita precisamos de: massa fina que vamos cortar em forma de balde ou panquecas de trigo, tomate frito e os ingredientes que mais gostar e claro, muçarela para uma receita perfeita.

- Pré-aqueça a fritadeira a 180 °C.

Em uma panqueca, adicione uma colher generosa de tomate frito e espalhe.

Para esta receita selecionamos estes ingredientes: muçarela, alho francês, cebola, fiambre ou bacon, azeitonas pretas e folhas de manjeriço.

- Escorra bem a muçarela, corte-a ao meio e distribua-a em pedaços pequenos sobre o tomate, ou use muçarela ralada ou em barbante, adicione presunto (ou carne a gosto), azeitonas pretas e alguns anéis de alho-poró e cebola. Pulverize a pizza com óleo de oliva.

- Coloque na fritadeira por 15 minutos com o papel manteiga no fundo da grade da bandeja, isso nos ajudará a removê-lo posteriormente. Verificamos aos 10 minutos para calcular o ponto da pizza ao nosso gosto. Para finalizar, podemos acrescentar algumas folhas de manjeriço.



Pimentões recheados com carne e bulgur

- Pré-aqueça a fritadeira a 200 °C.
- Lave os pimentões, corte-os ao meio e retire as sementes. Nós os pulverizamos com óleo de oliva e uma pitada de sal e os colocamos na fritadeira por 10 minutos. Após esse tempo, nós os retiramos e deixamos arrefecer. Deixe a fritadeira ligada, mas diminua a potência para 180°C.
- Em uma panela grande, coloque um pouco de óleo e frite a cebola picada até ficar macia. Adicione a carne picada e separe com uma espátula de cozinha para distribuir melhor. Cozinhe por 5 minutos, mexendo de vez em quando.
- Tempere com sal e pimenta, adicione a mistura de ervas e acrescente o molho de tomate.
- Adicione o trigo bulgur (previamente lavado e escorrido), mexa bem para misturar todos os ingredientes e despeje um copo de caldo de legumes. Cubra e cozinhe em fogo baixo por 10 minutos até que o bulgur tenha absorvido todo o caldo.
- Após o tempo de cozimento, recheie os pimentões com a mistura e mantenha-os na air fryer por 10 minutos a 180°C.
- Quando os retirarmos, coloque-os num prato e polvilhe por cima uma quantidade generosa de queijo ralado e um pouco de salsa fresca.





Omelete de batata com cebola

- Descasque e corte as batatas em rodela finas. Regue as batatas com um pouco de óleo.
- Pré-aqueça a fritadeira a 200 °C.
- Em seguida, colocamos as batatas no cesto da fritadeira e ajustamos o timer para 10 minutos a 200o C e as retiramos.
- Em seguida, cortamos a cebola e o alho em pedaços pequenos.
- Numa tigela bata 4-5 ovos e tempere com sal e pimenta a gosto.
- Misture os ovos batidos com as batatas.
- Pré-aqueça a fritadeira por 3 minutos a 180° C.
- Enquanto isso, despeje a mistura em uma forma ou papel manteiga e coloque no balde.
- Ajuste o timer para cerca de 10 minutos a uma temperatura de 180oC.
- Vire a tortilha. Deixe a tortilha descansar por cerca de 10 minutos na fritadeira.

Acompanhe com uma salada, maionese ou tomate cereja.

Flamingos caseiros

- Faça um rolinho com os filés de porco bem cortados, insira meio ovo cozido bem picado dentro dele junto com muçarela o presunto serrano. Para que o rolo não perca a forma, prenda com barbante ou palitos.
- Passe os rolinhos pelo ovo batido e depois pela farinha de rosca até formar uma boa camada.
- Pré-aqueça a fritadeira por alguns minutos a 180° C.
- Coloque os pãezinhos na cesta e ajuste o timer por cerca de 8 minutos a 180° C.
- Servir quente.



Arroz cozido

- Em uma panela, com um pouco de óleo, frite os pedaços de costela/frango e adicione o nabo picado.
- Assim que dourar adicione água (400ml), quando começar a ferver adicione o grão de bico, o açafrão, o sal e cozinhe por 30 minutos.
- Pré-aqueça a fritadeira a 200 °C.
- Em uma panela de barro, de acordo com o balde da nossa airfryer, coloque o arroz, um pedaço de linguiça, um tomate cortado em dois, um pedaço de alho e os ingredientes que usamos para fazer o caldo (costela/frango, nabo e grão de bico). Em seguida, adicione o caldo para cozinhar, duas vezes mais caldo que o arroz.
- Coloque a panela de barro no balde da fritadeira e ajuste o timer para cerca de 45 minutos a uma temperatura de 200° C. Verificamos a cada 10-15 minutos e até que o arroz absorva o caldo.



Almôndegas

- Num recipiente largo e fundo, misture os dois tipos de carne picada, o ovo, o alho e a salsa picada. Adicione sal e pimenta a gosto.
- Em outro recipiente menor, molhe as fatias de pão fatiado com o leite.
- Escorra e misture com a carne. Se a mistura estiver muito mole, adicione um pouco de farinha ou pão ralado e forme as almôndegas.
- Pré-aqueça a fritadeira a 200 °C.
- Coloque as almôndegas em um tacho de barro do tamanho do balde da nossa fritadeira JOCCA e cubra as almôndegas com o tomate frito. Coloque a panela de barro no cesto da fritadeira e ajuste o timer para 20 minutos a 180° C.



Pão de passas e nozes

- Colocamos toda a farinha em uma tigela e fazemos um buraco no meio (o clássico vulcão).
- Dissolvemos o fermento em um pouco da água morna total, adicionamos a pitada de açúcar, mexemos, cobrimos e deixamos o fermento ativar por cerca de 10 minutos (melhor coberto).
- Após esse tempo, adicionamos o fermento ativado e todos os ingredientes restantes ao vulcão de farinha (escondemos o sal sob a farinha de um lado), exceto as nozes e as passas.
- Mexa com uma colher e enfie a mão para misturar tudo bem.
- Deixamos a massa na tigela, cobrimos bem e deixamos fermentar em local aquecido.
- Quando dobrar de volume, acrescentamos as nozes picadas e as passas hidratadas (demolha cerca de 5 minutos, não mais), e integre-as sem acrescentar farinha, partindo novamente a mão e misturando pacientemente.
- Quando a massa estiver desgaseificada e tiver as passas e nozes bem integradas e distribuídas, coloque a massa em uma forma para pão ou biscoitos. Cubra novamente, e deixe a massa fermentar e dobrar de volume no próprio molde desta vez.
- Pré-aqueça a air fryer JOCCA a 200°C, coloque a forma com a massa, bem coberta com papel alumínio, e deixe por pelo menos 25 minutos. Vamos verificar a meio da cozedura.
- Ao final, retiramos, retiramos o papel-alumínio e torraramos a crosta por 4 minutos a 200°C.
- Podemos substituir passas e nozes por outras sementes ou nozes se não gostarmos delas.

Croissant de massa folhada recheada

- Pré-aqueça sua fritadeira sem óleo JOCCA a 180°.
 - Estenda a massa folhada, corte em tiras largas com cerca de 15 cm de largura e corte em triângulos.
 - Podemos fazê-los salgados ou doces, recheados com queijo York, chocolate ou o nosso chocolate preferido.
- Coloque os ingredientes na base ou na parte mais larga do triângulo e enrole. No caso de ser salgado, podemos borrifar um pouco de óleo antes de enrolar.
- Pinte com ovo batido por cima e pulverize com spray EVOO.
- Coloque na fritadeira por 15 minutos sem sobrepor os croissants.



Rabanada caseira

- Fervemos meio litro de leite junto com 2 paus de canela, um pouco de casca de limão ralada e cerca de 100 g de açúcar. Enquanto o leite aquece, corte o pão, fresco ou duro, em fatias de cerca de 2 cm de espessura.
- Coloque papel vegetal na grelha do tabuleiro com algumas gotas de óleo. Pré-aqueça sua fritadeira sem óleo JOCCA a 200 ° C
- Quando o leite ferver, deixe-o esfriar até a temperatura ambiente. Em um prato fundo ou bandeja, encha com leite e lá vamos empanar as torrijas. Em outro prato preparamos três ovos batidos.
- Passe as fatias pelo leite, deixe de molho sem esfarelar o pão (se estiver duro vai precisar de mais tempo no leite do que se o pão for do mesmo dia).
- Disponha quantas torradas forem necessárias sem sobrepor no balde da nossa fritadeira JOCCA por 5 minutos e vire. Retiramos, achatamos a superfície com uma espátula e polvilhamos com canela e/ou açúcar.



Brownie com nozes

- Seleccionamos um molde próprio para forno que cabe no balde da nossa fritadeira, espalhamos manteiga na superfície do molde.
- Em uma tigela, misture 1/2 xícara de açúcar, 1/4 xícara de farinha branca, 1/3 de cacau em pó, uma colher de essência de baunilha e uma pitada de sal.
- Em outra tigela, misture 1/4 de manteiga derretida em temperatura ambiente e 1 ovo grande, misture e incorpore bem.
- Pré-aqueça sua fritadeira sem óleo JOCCA a 180 °C.
- Misture as duas misturas até obter uma mistura uniforme e despeje na forma própria para forno. Neste ponto, podemos adicionar os pedaços de nozes, gotas de chocolate ou outras nozes.
- Introduzimos a tigela por 16-18 minutos e verificamos. O truque é espetar o brownie com um palito, se sair manchado com uma textura cremosa, nosso brownie está pronto.

Torta de queijo

- Seleccionamos um molde próprio para forno que cabe no balde da nossa fritadeira, espalhamos manteiga na superfície do molde.
- Em uma tigela, esmague 140 g de biscoitos e 80 g de manteiga em temperatura ambiente com sal e espalhe a massa e achate na base e, se quiser, nas bordas.
- Bata cerca de 680 g de cream cheese até ficar cremoso por 2 minutos, adicione 2 ovos, uma pequena lata de leite condensado ou adoçante e uma colher de extrato de baunilha e continue misturando até ficar homogêneo. Despeje a mistura sobre a base de biscoito, tomando cuidado para não quebrar a base.
- Pré-aqueça sua fritadeira sem óleo JOCCA a 150°C por 5 minutos.
- Introduza a forma na nossa fritadeira JOCCA até que a parte superior fique ligeiramente dourada e o centro se mova ligeiramente durante 25-30 minutos. Mesmo que o bolo pareça um pouco coagulado, ficará bem depois de esfriar. Retire e deixe esfriar à temperatura ambiente, depois coloque na geladeira por 6-8 horas. Podemos decorar a parte superior com compota de frutos vermelhos e/ou pedaços de fruta a gosto.



Muffin de chocolate e mirtilo

- Seleccionamos algumas formas de muffin adequadas ao forno, pulverizamos a base da forma com spray EVOO.
 - Pré-aqueça sua fritadeira sem óleo JOCCA a 180°C.
- Colocamos nossa batadeira JOCCA na tigela: 150g de aveia, 100g de adoçante, 1 colher de fermento e uma pitada de canela e misture.
- Adicione uma banana pequena, 150 ml de leite, uma colher de baunilha e misture. Encha as formas com a mistura e adicione as pepitas de chocolate e como opção podemos adicionar mirtilos.
 - Colocamos os moldes em nossa fritadeira por 15-20 minutos e pronto!



Bolo

- Seleccionamos um molde próprio para forno que cabe no balde da nossa fritadeira, espalhamos manteiga na superfície do molde.
- Misturamos um iogurte natural (mantemos o copo como medida), duas medidas de açúcar e dois ovos em uma tigela até obter uma mistura homogênea e depois misturamos com uma escumadeira para obter uma mistura mais leve e cremosa.
- Em outro recipiente, misture 3 medidas de farinha, 1 sachê de fermento, raspas de limão a gosto e uma colher de essência de baunilha com uma colher de EVOO. Em seguida, misture os dois recipientes uniformemente.
- Encha uma forma com a massa em temperatura ambiente, cubra com um pano e deixe fermentar por 30 a 60 minutos, até crescer.
- Pré-aqueça sua fritadeira sem óleo JOCCA a 175 °C.
- Cozinhe cerca de 25-30 minutos aprox. Insira um palito de madeira para confirmar que está perfeitamente cozido também no centro.



Massa folhada doce

- Num prato, coloque um quadrado de massa folhada e coloque as pepitas de chocolate a gosto no centro; Fechamos a massa folhada dobrando os cantos para dentro.
- Pré-aquecemos a Air Fryer JOCCA a 180°C.
- Batemos um ovo e pintamos a superfície da massa imediatamente antes de introduzir a nossa massa folhada na air fryer durante cerca de 15 minutos, desta forma conseguiremos a massa dourada que é tão apetitosa.
- Podemos acompanhá-lo com alguns morangos e mirtilos, você vai adorar a combinação!

Maçãs assadas

- Núcleo 4-6 maçãs.
- Incorpore, no centro de cada maçã, uma colher de chá de manteiga, outra de mel e um pouco de canela.
- Pré-aqueça a fritadeira por alguns minutos a 180° C.
- Coloque as maçãs no tabuleiro sem as sobrepor e programe o temporizador para 20 minutos a 180° C.



Palmeiras de massa folhada

- Estenda a folha de massa folhada.
- Deite o açúcar por cima e dobre a folha de massa folhada ao meio. Coloque novamente uma fina camada de açúcar por cima e dobre a massa folhada ao meio novamente.
- Enrole a folha de massa folhada das duas pontas em direção ao centro, criando assim a forma da palmeira.
- Corte em fatias de 5-8 mm de espessura.
- Pré-aqueça a fritadeira a 180° C e coloque as palmeiras no cesto sem empilhar.
- Ajuste o timer para cerca de 10 minutos a 180° C.

Palmettos de chocolate: prepare uma folha de papel manteiga em uma bandeja, de preferência fria previamente na geladeira ou freezer, derreta o chocolate de sobremesa no microondas e coloque as palmeritas uma vez frias e deixe arrefecer sobre o papel manteiga até que o chocolate solidifique.



~Dicas para uma cozinha saudável~

- ✓ Antes de começar e enquanto preparamos os ingredientes, pré-aquecemos a fritadeira por alguns minutos.
 - ✓ Agite ou mova os alimentos periodicamente para obter um cozimento uniforme.
 - ✓ Não encha o balde para não sobrecarregá-lo demais com a quantidade de alimentos, facilitando assim a circulação do ar entre as peças.
 - ✓ Pode introduzir os alimentos sem descongelar e coziná-los diretamente.
 - ✓ É fácil de limpar enchendo o balde com água e algumas gotas de sabão, coloque a fritadeira a uma temperatura mínima de 180 °C por 10 minutos.
- Quando estiver pronto e não queimar, a gente passa um pano e pronto!
- ✓ Para dosar melhor o óleo, adquira um spray dispensador de óleo.
 - ✓ Os pedaços de carne e peixe ficarão mais suculentos se introduzir o pedaço inteiro; se preferir tiras, o processo de cozimento será muito mais curto.



Livre de recettes

FRITEUSE À AIR CHAUD





Frites maison

- Nettoyez les pommes de terre en les frottant sous le robinet.
- Coupez-les dans le sens de la longueur en fines lamelles de 5x8 mm environ.
- Faire tremper les pommes de terre dans l'eau pendant au moins 30 minutes. Séchez-les bien avec du papier absorbant.
- Préchauffez votre friteuse JOCCA Air Fryer à 200 °C.
- Placez les pommes de terre dans le panier de la friteuse, placez le panier dans la friteuse et ajoutez une cuillère à soupe d'huile.
- Pendant au moins 20 minutes, faire frire les pommes de terre jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
- Sortir le panier et secouer de temps en temps.
- Servir sur une assiette et assaisonner à votre guise.

Elles seront délicieuses et accompagneront parfaitement n'importe quel repas.

Ingrédients:

- 600g. de patates
- Épices au choix :
 - ail en poudre
 - Paprika doux ou piquant
 - Sel, origan et poivre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Autres quantités:

100 g	20 min approx.	200°C	Sortir le panier et remuer
600 g	28 min approx.		

Potatoes maison

- Préchauffez votre friteuse JOCCA Air Fryer à 200 °C.
- Nettoyez les pommes de terre en les frottant sous le robinet.
- Coupez-les dans le sens de la longueur en bandes de 1,5 cm.
- Faire tremper les pommes de terre dans l'eau pendant au moins 30 minutes. Séchez-les bien avec du papier absorbant.
- Placez les pommes de terre dans le panier de la friteuse, placez ce dernier dans la friteuse et ajoutez une cuillère à soupe d'huile.
- Pendant au moins 20 minutes, faire frire les pommes de terre jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
- Sortir le panier et remuez de temps en temps.
- Servir sur une assiette et assaisonner au choix.

Elles seront délicieuses et accompagneront à merveille un filet de porc ou un poulet au four.

Autres quantités:

100 g	20 min approx.	200°C	Sortir le panier et remuer
600 g	28 min approx.		

Ingrédients:

- 600g. de patates
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive



Bâtonnets de patates douces

- Nettoyez les patates douces en les frottant sous le robinet.
- Coupez-les en bâtonnets d'environ 1 cm et placez-les dans un bol. Arrosez-les d'un peu d'huile.
- Dans une tasse : mélanger l'ail en poudre, le paprika, le poivre, l'origan. Versez le mélange sur les bâtonnets de patates douces, mélangez et remuez pour qu'ils soient bien assaisonnés.
- Préchauffez votre friteuse JOCCA Air Fryer à 200 °C.
- Placez les bâtonnets de patate douce dans le panier de la friteuse, mettez-le dans la friteuse et ajoutez une cuillère à soupe d'huile. Étalez-les le plus possible. Frire pendant au moins 20 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres à l'intérieur et croustillantes à l'extérieur.
- Sortir le panier et remuer de temps en temps.
- Servir sur une assiette et assaisonner à votre guise.

Ingrédients:

- 2 petites patates douces
- Épices au goût :
 - Ail en poudre.
 - Paprika doux ou piquant.
 - Sel, origan et poivre.
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Ils seront excellents et accompagneront à merveille n'importe quelle viande ou poisson.

Autres quantités:

100 g	20 min approx.	200°C	Sortir le panier et remuer
600 g	30 min approx.		

Légumes: Courgettes, aubergines et poivrons

- Préchauffez votre friteuse JOCCA Air Fryer à 200 °C.
 - Nettoyez les légumes sous le robinet et coupez la courgette, l'aubergine en carrés et les poivrons en lanières.
 - Mettez les légumes dans le panier et ajoutez une cuillère à soupe d'huile d'olive. Faire cuire au moins pendant 10-15 min.
 - Ouvrir le panier et remuer de temps en temps.
 - Servir sur une assiette et assaisonner à votre guise.
- En peu de temps, vous pourrez déguster de délicieux légumes à la cuisson parfaite. L'accompagnement idéal pour n'importe quel plat.

En peu de temps, vous pourrez déguster de délicieux légumes à la cuisson parfaite. L'accompagnement idéal pour n'importe quel plat.

Autres quantités:

100g	10 min approx.	180°C	Sortir le
400g	20 min approx.		panier et remuer



Ingrédients:

- 400 g de légumes variés
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Émincé de poulet teriyaki

- Dans un récipient assez grand pour pouvoir faire mariner toute la viande mélangez: sauce soja, sucre, miel, vinaigre de riz, ail haché et ciboulette ou sauce teriyaki déjà préparée.

- Émincez les filets de poulet, ou laissez-les entiers et mettez-les dans le récipient, et laissez mariner quelques heures au réfrigérateur jusqu'au lendemain.

- Préchauffez votre friteuse JOCCA Air Fryer à 180°C.

- Ensuite, nous introduisons les lanières de poulet dans la friteuse JOCCA Air Fryer pendant 10-15 min.

- Sortez le panier et vérifiez de temps en temps.

- Servir dans une assiette et assaisonner à votre guise, par exemple avec des graines de sésame ou de la ciboulette.

Ingrédients:

- 2 filets de poulet
- Sauce teriyaki ou soja.
- Marinade :
 - 1 cuillère à soupe de sucre, 1 cuillère à soupe de miel, 1 petit verre de vinaigre de riz, 1 ail émincé et ciboulette.
 - Sel et poivre.
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Une recette différente, savoureuse et simple pour accompagner vos salades, riz ou pâtes.

Autres quantités:

100g	10 min approx.	180°C
400g	20 min approx.	

Cuisses de poulet

- Préchauffez votre friteuse JOCCA Air Fryer à 180 °C.
- Lorsqu'elle a atteint la température, mettez les cuisses ou les ailes dans le panier et ajoutez une cuillère à soupe d'huile. Vous pouvez assaisonner les cuisses en vaporisant un peu d'huile et d'épices sur le dessus.
- Mettez-les dans la friteuse pendant au moins 15-25 min. Toutes les dix minutes environ, ouvrez le panier et retournez les cuisses et les ailes pour qu'elles cuisent uniformément.
- Servir sur une assiette et assaisonner selon vos envies.

*Optionnel:

Poulet mariné : placer la viande dans un récipient adapté à sa taille et plonger dans la marinade choisie. Laisser 12h au frigo au préalable.

Accompagnez votre plat de quelques pommes de terre ou légumes cuits dans votre Air Fryer JOCCA.

Autres quantités:

100 g	15 min mínimo	180°C	Tourner les aliments
400 g	25 min mínimo		

Ingrédients:

- 4 cuisses de poulet
- Épices au choix :
 - Bouillon, thym, laurier et citron
 - Graines de pavot
 - Sel, romarin et poivre.
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive





Poisson congelé

- Dans une assiette, disposer les morceaux de poisson et ajouter un filet d'huile d'olive dessus. Ajoutez l'origan, l'ail en poudre et le sel selon l'envie.
- Préchauffez votre friteuse JOCCA Air Fryer à 200°C. Mettez les morceaux de poisson dans le panier pendant 10 minutes.
- Ouvrez le panier et vérifiez de temps en temps.
- Servir sur une assiette et assaisonner à votre guise.

Une recette différente et simple pour accompagner vos salades, riz ou pâtes.

Ingrédients:

- 2-3 morceaux de poisson.
- Épices au choix :
 - ail en poudre
 - Aneth et origan
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Autres quantités:

- | | |
|-------|----------------|
| 100 g | 10 min approx. |
| 400 g | 15 min approx. |

180°C

Filets de saumon

- Nous commençons par couper le saumon en deux, de cette façon nous aurons deux morceaux.
- Hacher le thym, le romarin et mélanger avec l'ail dans un petit récipient. On peut ajouter le jus de citron et remuer quelques secondes jusqu'à ce que tous les ingrédients soient bien remués. À l'aide d'une cuillère, verser la marinade sur le saumon.
- Réservez au réfrigérateur pendant au moins 2 heures pour qu'il acquière la saveur de la marinade.
- Préchauffez votre friteuse JOCCA Air Fryer à 180°C.
- Placer les filets de saumon dans le panier (la partie sans peau doit être vers le haut) pendant au moins 10 minutes.
- Vous pouvez également ajouter quelques asperges vertes (10-20 min de cuisson).
- Ouvrez le panier et vérifiez de temps en temps.
- Servir sur une assiette et assaisonner à votre guise.

Autres quantités:

100g	10 min approx.	180°C
400g	12 min approx.	

Ingrédients:

- Filets de saumon.
- Épices au choix :
 - Sel en flocons
 - Poivre
- Asperges vertes
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive





Plats surgelées

Nems
Nuggets de poulet
Bâtonnets de poisson
Cordon-bleus

- Préchauffez votre friteuse JOCCA Air Fryer à 200 °C.
 - Lorsqu'elle a atteint la température, placez les aliments dans le panier et ajoutez une cuillère à soupe d'huile.
 - Laisser cuire pendant 12 min. Étant congelés, ils sont déjà précuits et n'ont pas besoin d'huile supplémentaire.
 - Ouvrir le panier et remuer de temps en temps.
 - Servir sur une assiette et assaisonner au goût.
- En peu de temps, vous pourrez déguster de délicieux plats croustillants.

Autres quantités:

Ingrédients:

- 400 g de la collation souhaitée
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

100g
400g

10 min approx.
15 min approx.

200°C

Sortir le
panier et
remuer

Salade de patates douces et pois chiches

- Préchauffez votre friteuse JOCCA Air Fryer à 200 °C pendant que nous découpons les ingrédients.
- Coupez la patate douce, le poivron rouge, l'ail en tranches et l'oignon en lanières et placez-les dans le panier pendant au moins 16-17 minutes et vérifiez. Lavez les pois chiches et les épinards, coupez le fromage feta en carrés et assaisonnez avec de l'Huile d'olive, du poivre noir et de l'origan.
- Ouvrez le panier et vérifiez de temps en temps.
- Une fois terminé, servir sur une assiette le contenu du panier, et ajouter dessus les pois chiches, les épinards et la feta.
- Comme touche finale, vous pouvez ajouter une cuillère à soupe de guacamole et mélanger le tout.

Autres quantités:

100g	15 min approx.	200°C	Sortir le
400g	17 min approx.		panier et remuer

Ingrédients:

- Patate douce
- Oignon
- Piment rouge
- Pois chiches
- Feta

Épices au choix :

- Poivre et origan
- Guacamole
- 1 Cuillère à soupe d'huile d'olive





Oeufs durs farcis

- Préchauffez votre friteuse JOCCA Air Fryer à 180°C.
- Lorsqu'il a atteint la température, introduisez les œufs pendant 8 minutes. Une fois terminé, refroidissez-les, retirez la coquille et coupez-les en deux en enlevant les jaunes.
- Hacher l'oignon et la tomate, et avec un peu de thon, et réservez dans un bol.
- Ajouter le guacamole, avec un peu de jus de citron vert et une pincée de sel et de poivre noir.
- Remplir les œufs avec le mélange précédent et hacher les jaunes avec un peu de coriandre sur le dessus.

Chips de pâtes

- Nous cuisons les pâtes précédemment comme indiqué par les instructions des pâtes et selon votre goût.
- Préchauffez votre friteuse JOCCA Air Fryer à 200°.
- Aux pâtes, nous ajoutons une cuillère à soupe d'huile d'olive, une de parmesan râpé ou en poudre, de l'origan, de l'ail et de l'oignon en poudre avec une pincée de sel. Vous pouvez ajouter les épices que vous aimez le plus.
- Lorsque la friteuse est à température, introduire les pâtes pendant 8-10 minutes. Vérifiez la cuisson pour qu'elles soient dorées comme vous le souhaitez. Laissez reposer environ 5 minutes jusqu'à ce qu'elles refroidissent et durcissent.
- Peut-être dégusté accompagné de sauce tomate, de mayonnaise ou de tzatziki grec.



Asperges au jambon

- Préchauffez votre friteuse JOCCA Air Fryer à 180°C.
- Couper la partie inférieure de la tige des asperges et envelopper chacune d'elles dans une ou deux tranches de jambon Serrano.
- Posez-les sur le plateau de la friteuse, sans huile et sans qu'elles ne se chevauchent.
- Ajoutez une cuillère à soupe d'huile d'olive sur le dessus et faites-les cuire pendant 5 minutes à 180 °C. Elles sont prêtes à servir !
- Vous pouvez les accompagner d'une sauce à la mangue sur le dessus si vous aimez mélanger le sucré et le salé.



Filets de poulets panés

- Préparer dans trois bols séparés l'œuf battu, la farine de blé et, dans le dernier, la chapelure, mélangés avec le parmesan râpé, l'origan, le piment de Cayenne moulu selon votre goût, le zeste de citron, sel et poivre.
- Préchauffez votre friteuse JOCCA Air Fryer à 180°.
- Trempez le filet de poulet dans cet ordre : dans la farine, l'œuf battu et la chapelure aux épices. Placez-le dans le panier de la friteuse et laissez cuire pendant 10 minutes.
- Vérifiez la cuisson jusqu'à ce qu'il soit dorés selon votre goût. Dégustez !

Moules

- Égouttez les moules. Séparez les moules des coquilles et réservez au moins 18 à 20 coquilles. Nettoyez les barbes des moules, enlevez les éventuelles incrustations marines des coquilles à l'aide d'un couteau (en grattant de haut en bas, sous l'eau), et gardez les coquilles propres.
- Hâcher les moules avec de ciseaux ou d'un couteau, selon ce qui vous convient le mieux. Hâchez également l'oignon, l'ail et le persil de manière très fine.
- Dans une poêle, faire fondre le beurre et pocher l'oignon avec l'ail et le persil environ 7 minutes.
- Ajouter la farine, laisser dorer et mélanger avec l'huile environ 2 ou 3 minutes, tout en remuant avec une cuillère en bois ou une spatule.
- Chauffer le lait séparément, et lorsqu'il fume, ajouter-le dans la casserole en deux ou trois fois. Ajouter le paprika et le sel selon votre goût.
- Mélangez la béchamel doucement, à feu vif et sans cesser de remuer et écrasez les grumeaux à la cuillère. Pendant environ 10 minutes, ou jusqu'à obtenir une béchamel fine et homogène, avec une texture compacte. À la fin, ajoutez les moules et mélangez-les à la béchamel.
- Étalez la pâte obtenue sur une assiette, laissez-la refroidir à température ambiante, puis couvrez-la et mettez-la au réfrigérateur.
- Au bout de deux heures environ, sortez la pâte et remplissez les coquilles de moules propres en prélevant des portions de pâte à l'aide d'une cuillère à soupe. Les coquilles doivent être bien remplies de pâte.
- Une fois toutes les coquilles remplies, trempez-les dans l'ordre suivant : dans l'œuf battu avec un peu de lait puis dans la chapelure. De cette façon, vous obtenez une couverture généreuse, qui sera croustillante une fois frite.
- Il est recommandé de les congeler une fois panées et de les faire frire congelés, à 170°C pendant 12 minutes, après les avoir pulvérisés d'une couche d'huile d'olive.
- Préchauffez votre friteuse JOCCA Air Fryer à 170°.
- Placez-les sur le plateau de la friteuse pendant 12 à 15 minutes.



Empanadillas de cèpes et fromage

- Préparez notre pâte à empanadilla sur un plateau.
- Dans une poêle, faites revenir l'oignon haché avec de l'huile d'olive et un peu de sel. Pendant ce temps, réhydratez les cèpes séchés dans une assiette avec de l'eau.
- Lorsque l'oignon est transparent, ajoutez les cèpes finement hâchés dans la poêle, et conservez un peu d'eau utilisée pour la réhydratation. Salez et laissez revenir à feu moyen en remuant.
- Lorsque les cèpes sont cuits, ajoutez environ trois ou quatre cuillères à soupe d'eau de cèpes, un peu de persil hâché et éteignez le feu. Avec la chaleur résiduelle de la poêle, ajoutez les dés de fromage et bien mélanger.
- Préchauffez votre friteuse JOCCA Air Fryer à 175 °C.
- Placez une portion de garniture au centre d'un cercle de pâte brisée et fermez la en la pliant en deux pour obtenir un demi-cercle. Placez-les dans la friteuse, vaporisez les empanadillas avec un spray d'huile d'olive et laissez cuire pendant 15 minutes. À mi-cuisson, vérifiez et retournez-les, afin qu'ils cuisent des deux côtés et sans se chevaucher.



JOCCA
HOME & LIFE



Crevettes à l'ail

Préchauffez votre friteuse JOCCA Air Fryer à 175° C.

- Assaisonnez les crevettes de l'huile d'olive, du sel et du poivre et placez-les dans la friteuse JOCCA pendant 5 minutes une fois qu'elle est chaude.

Dans une poêle à feu moyen, faites chauffer l'huile. Une fois l'huile bien chaude, ajoutez l'ail tranché, le paprika fumé et le piment en paillette si désiré. Faites revenir 1 à 2 minutes et ajoutez les crevettes.

Ce processus peut-être réalisé dans la friteuse sans huile une fois les crevettes mélangées avec le reste des ingrédients. Le temps de cuisson sera d'environ 5 minutes.

- En option : vous pouvez l'accompagner de quelques spaghettis préalablement cuits et d'une cuillerée de pesto.



Saumon en papillote

Nettoyez les légumes et coupez les courgettes finement et les tomates cerises en deux.

Épluchez la carotte et coupez-la avec l'économe pour obtenir de fines lamelles, pour un résultat tendre.

Vous pouvez également ajouter de la pomme de terre : épluchez et coupez-la en tranches d'environ 3 mm de large.

- Étalez un grand morceau de papier d'aluminium ou de papier sulfurisé et disposez les tranches de courgettes à une extrémité, puis placez les lanières de carottes dessus. Il est important de ne pas coller les légumes aux extrémités, car nous avons besoin des bords libres pour former la papillote par la suite.

- Assaisonnez les légumes selon vos envies et placez le saumon dessus. Placez les tomates cerises autour de ce dernier. Salez et vaporisez le saumon d'huile d'olive si désiré. Facultatif : quelques tranches d'ail et de persil ou vos épices favorites peuvent être ajoutées.

- Pour former la papillote : repliez le papier sur lui-même aux extrémités et repliez bien les bords pour fermer correctement la papillote.

- Préchauffez votre friteuse JOCCA Air Fryer à 200 °C.

- Baisser à 190 °C et cuire 10 minutes.

- Si vous aimez le saumon bien cuit, laissez 2 minutes de plus. Servez la papillote sur une assiette en la laissant fermée. Soyez prudent lors de l'ouverture, la vapeur peut vous brûler.

Hamburgers maison

- Préparez les steacks avec de la viande hâchée. Mélangez-la à vos épices préférées et un oeuf battu.
- Pour obtenir la texture parfaite de viande hâchée, imbibée une tranche de pain de mie dans du lait, et émiettez-la en petits morceaux.
- Mélangez le tout et pétrissez avec nos mains. La texture de la viande est très importante. Pour savoir si elle est réussie, essayez de faire une boule avec un peu de viande. Si celle-ci ne colle pas aux mains, c'est réussi. Vous pouvez ajouter de la chapelure pour sécher le mélange. Si le mélange est trop sec, ajoutez quelques gouttes d'huile.
- Préchauffez votre friteuse JOCCA Air Fryer à 180 °C avec du papier sulfurisé au fond du panier.
- Introduisez les steacks hâchés, sans qu'ils ne se chevauchent. Si vous aimez l'oignon, vous pouvez ajouter quelques morceaux sur le dessus à ce moment. Laissez cuire 10 minutes. C'est prêt, il ne reste plus qu'à monter vos burgers et déguster !



JOCCA
HOME & LIFE



Côte de boeuf ou filet de boeuf

- Préchauffez votre friteuse JOCCA Air Fryer à 200 °C.
- Mélangez les épices : une pincée de sel, du poivre noir, de l'ail et oignon en poudre, de l'origan séché et du romarin séché. Vaporisez un peu d'huile d'olive sur la viande et saupoudrez le mélange uniformément.
- Introduisez le morceau de viande dans le panier. Si vous le voulez mi-saignant, 6 minutes; 8 minutes si vous l'aimez à point et si vous l'aimez bien cuit, 10 minutes. Sortez-le, découpez, c'est prêt !

Steaks de boeuf

- Préchauffez votre friteuse JOCCA Air Fryer à 180 °C.
- Sur les filets, vaporisez un peu d'huile d'olive avec un spray et saupoudrez uniformément de poivre noir.
- Placez les filets dans le panier sans les superposer. Si vous le voulez mi-saignant, 6 minutes; 8 minutes si vous l'aimez à point et si vous l'aimez bien cuit : 10 minutes. Retirez et saupoudrez de sel feilleté sur le dessus.



Sandwich aux quatre fromages

- Préchauffez votre friteuse JOCCA Air Fryer à 180°C.
- Mélangez du beurre fondu avec l'ail en poudre et l'origan. Tartinez ce mélange sur une seule face de chaque tranche de pain.
- Placez une des tranches de pain sur une planche, côté beurré vers le bas. Nous couvrons la surface avec les quatre types de fromage et les ingrédients (nous pouvons ajouter d'autres ingrédients tels que : jambon, bacon ou tomate) et recouvrons avec l'autre tranche de pain, en laissant le côté beurré vers le haut.
- Mettez le sandwich dans le panier pendant 5 minutes, retournez-le et laissez-le encore 5 minutes.

Croquetas de jambon

Pâte à croquetas :

- Hâchez l'oignon finement. Mettez un peu d'huile d'olive dans une poêle et faites-le revenir jusqu'à ce qu'il devienne transparent, et ajoutez un peu de sel. Ajouter la fécule de maïs ou la farine et faire dorer pendant 2 minutes.

- Ajoutez la muscade, le poivre et le lait petit à petit en remuant jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux.

Ajoutez les ingrédients, en l'occurrence des cubes de jambon et lorsque la pâte commence à épaissir, laissez refroidir à température ambiante. Placez un film transparent sur la surface de la pâte et placez au réfrigérateur.

- Après quelques heures, vous pouvez réaliser les croquetas. Si vous ne voulez pas que la pâte colle, humidifiez vos mains au préalable. Préparez 2 bols, l'un avec deux œufs battus et l'autre avec de la chapelure assez grosse pour obtenir un résultat très croustillants. Formez des boules de pâtes entre vos mains, trempez-les dans l'œuf battu puis dans la chapelure. Laissez reposer quelques heures, voire une journée entière au réfrigérateur.

- Préchauffez votre friteuse JOCCA Air Fryer à 180°C.

- Vaporisez de l'huile d'olive sur les croquetas et laissez cuire 8 minutes environ.



Croquetas aux épinards et au fromage

- Cuire les épinards 5 minutes avec de l'eau et du sel et bien égoutter.
- Dans une casserole avec du beurre, laissez fondre et ajoutez le fromage bleu et remuez jusqu'à ce qu'il soit complètement mélangé. Mélangez ensemble avec la béchamel (en reproduisant la recette précédente : Croquettes de jambon).
- Préchauffez votre friteuse JOCCA Air Fryer à 180°. Vaporisez de l'huile d'olive sur les croquetas et laissez cuire environ 8 minutes, elles seront prêtes. N'oubliez pas de les retourner toutes les 2 minutes approx.



Panini Ranch

- Découpez le pain panini sur la longueur en deux moitiés.
- Préchauffez votre friteuse JOCCA Air Fryer à 180°C.
- Tartinez le pain avec de la tomate, et dessus, placez des tranches de lard, un peu de maïs, d'oignon et de poireau finement hachés, un peu de sauce barbecue et du fromage râpé pour finir. Ajoutez un peu d'origan si vous le souhaitez.
- Placez dans la friteuse pendant 8-15 minutes, selon les quantités d'ingrédients que vous avez placés sur le panini.



Fromage provolone à la tomate

- Dans un plat en terre de préférence (qui rentre dans le panier de notre friteuse sans huile), les ingrédients hors du réfrigérateur, à température ambiante.
- Préchauffez la friteuse à 180 °C.
- Dans le plat en terre, mettez une couche généreuse de sauce tomate, ou de tomates en dés au fond avec les légumes souhaités coupés en tranches. Sur cette couche, placez le fromage provolone en essayant de ne pas toucher le fond de la casserole pour l'empêcher de coller. Ajoutez vos épices préférées. Les plus adaptées sont les herbes de Provence (origan, thym, romarin, basilic). Vous pouvez ajouter du piment ou de la poudre de piment pour ajouter une touche piquante. Vaporisez le tout d'huile d'olive extra-vierge.
- Mettez dans la friteuse pendant 10 minutes. Lorsque vous voyez que le fromage commence à fondre, vous pouvez augmenter la température pendant quelques minutes pour dorer la surface.
- On le sort de la friteuse et on le sert sur une assiette pour ne pas se brûler pour le consommer immédiatement.

Pizzas base wrap

- Pour cette recette vous avez besoin de : galettes de blé (wraps), sauce tomate, et les ingrédients que vous aimez le plus et bien sûr, du fromage pour une recette parfaite.
 - Préchauffez la friteuse à 180 °C.
- Sur une galette de blé, ajoutez une généreuse cuillerée de sauce tomate et tartinez. Pour cette recette, nous avons sélectionné ces ingrédients : mozzarella, poireau, oignon, jambon ou bacon, olives noires et feuilles de basilic.
- Bien égoutter la mozzarella, la couper en deux et la répartir en petits morceaux sur la sauce tomate, ou vous pouvez utiliser de la mozzarella râpée ou en fil, ajouter du jambon (ou de la viande au goût), des olives noires et quelques rondelles de poireau et d'oignon. Vaporiser la pizza avec de l'huile d'olive extra vierge.
 - Mettez-la dans la friteuse pendant 15 minutes avec du papier sulfurisé sur le fond de la grille du plateau (cela nous aidera à le retirer plus tard). Vérifiez à 10 minutes de cuisson et laissez cuire quelques minutes en fonction de votre goût. Pour finir, vous pouvez ajouter quelques feuilles de basilic.



Poivrons farcis à la viande et au boulgour

- Préchauffez la friteuse à 200 °C.
- Lavez les poivrons, coupez-les en deux et retirez les graines. Vaporisez de l'huile d'olive et d'une pincée de sel, et mettez-les dans la friteuse pendant 10 minutes. Passé ce délai, sortez-les et laissez-les refroidir. Laissez la friteuse allumée, mais baissez la puissance à 180°C.
- Dans une grande casserole, versez un peu d'huile d'olive et faites revenir l'oignon haché jusqu'à ce qu'il soit tendre. Ajoutez la viande hachée et séparez-la avec une spatule de cuisine pour mieux la répartir. Cuire 5 minutes en remuant de temps en temps.
- Salez et poivrez, ajoutez le mélange d'herbes et ajoutez la sauce tomate.
- Ajoutez le boulgour (préalablement rincé et égoutté), remuez bien pour mélanger tous les ingrédients et versez un verre de bouillon de légumes. Couvrir et cuire à feu doux pendant 10 minutes jusqu'à ce que le boulgour ait absorbé tout le bouillon.
- Une fois la cuisson terminée, remplir les poivrons avec le mélange et les cuire dans la friteuse sans huile pendant 10 minutes à 180°C.
- Une fois sortis, mettez-les dans une assiette et saupoudrez dessus une généreuse quantité de fromage râpé et un peu de persil frais.





Tortilla de pomme de terre à l'oignon

- Épluchez et coupez les pommes de terre en fines tranches. Vaporisez les pommes de terre d'un peu d'huile d'olive.
 - Préchauffez la friteuse à 200 °C.
 - Ensuite, placez les pommes de terre dans le panier de la friteuse et réglez la minuterie sur 10 minutes à 200° C. Retirez-les.
 - Coupez ensuite l'oignon et l'ail en petits morceaux.
 - Dans un bol, battez 4 à 5 œufs et assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre goût.
 - Mélangez les œufs battus avec les pommes de terre en morceaux.
 - Préchauffez la friteuse pendant 3 minutes à 180° C.
 - Pendant ce temps, versez le mélange dans un moule ou du papier sulfurisé et introduisez-le dans le panier de la friteuse.
 - Réglez la minuterie sur environ 10 minutes à une température de 180°C.
 - Retournez la tortilla. Laissez reposer la tortilla environ 10 minutes dans la friteuse éteinte.
- Accompagnez d'une salade, d'ali-oli ou de tomates cerises.

Pânés de jambon-fromage roulés

- Sur une tranche de filet de porc très fine, placez un demi-œuf dur haché très finement avec une tranche de jambon Serrano. Roulez le tout pour former un rouleau. Pour qu'il ne perde pas sa forme, fixez-le avec de la ficelle ou des cure-dents.
- Passez les rouleaux dans l'œuf battu puis dans la chapelure jusqu'à ce qu'une couche épaisse se forme.
- Préchauffez la friteuse quelques minutes à 180°C.
- Mettez les rouleaux dans le panier et réglez la minuterie sur environ 8 minutes à 180°C.
- Servir chaud, accompagnés de vos sauces préférées.



Riz au four

- Dans une marmite, avec un peu d'huile, faire revenir les morceaux d'entrecôte/poulet et ajouter le navet haché.
- Une fois doré ajouter de l'eau (400ml), et portez à ébullition. Ajoutez les pois chiches, le safran, salez et cuire 30 minutes.
- Préchauffez la friteuse à 200 °C.
- Dans un plat en terre qui entre dans notre selon notre panier de friteuse sans huile, placez le riz, un morceau de saucisse, une tomate coupée en deux, un morceau d'ail et les ingrédients que nous avons utilisés pour faire le bouillon (côte/poulet, navet et pois chiches). Ensuite, ajoutez le bouillon pour la cuisson : comptez deux doses de bouillon pour une dose de riz.
- Placez le plat en terre dans le panier de la friteuse et réglez la minuterie sur environ 45 minutes à une température de 200° C. Vérifiez la cuisson toutes les 10-15 minutes, jusqu'à ce que le riz absorbe le bouillon.



Boulettes de viande

- Dans un récipient large et profond, mélanger les deux types de viande hachée, l'œuf, l'ail et le persil haché. Ajoutez du sel et du poivre selon votre goût.
- Dans un autre récipient plus petit, faites tremper les tranches de pain de mie avec le lait.
- Égouttez-les et mélangez avec la viande. Si le mélange est trop mou, ajoutez un peu de farine ou de chapelure et formez les boulettes de viandes.
- Préchauffez la friteuse à 200°C.
- Placez les boulettes dans un plat en terre de taille adéquate. Recouvrez le tout de sauce tomate. Placez le plat dans la friteuse, et laissez cuire 20 minutes à 180°C.



Pain aux noix et aux raisins secs

- Mettez toute la farine dans un saladier, et faites un trou au milieu.
- Dissolvez la levure dans un peu d'eau tiède et ajoutez une pincée de sucre, remuez, couvrez et laissez la levure s'activer pendant environ 10 minutes (c'est mieux si vous couvrez le bol de levure pour l'activer).
- Par la suite, ajoutez la levure activée et tous les ingrédients restants dans le trou de farine (cachez le sel sous la farine d'un côté du saladier), à l'exception des noix et des raisins secs.
- Remuez avec une cuillère et pétrissez à la main pour bien mélanger le tout et travailler la pâte.
- Laissez la pâte dans le bol en couvrant bien ce dernier. Laissez monter la pâte dans un endroit à température ambiante d'environ 30° et sans courants d'air.
- Lorsqu'elle a doublé de volume, ajoutez les noix concassées et les raisins secs hydratés (laissez-le tremper environ 5 minutes, pas plus), et incorporez-les sans ajouter de farine, malaxant la pâte petit à petit.
- Lorsque la pâte est dégazée et que les raisins secs et les noix sont bien intégrés et répartis, mettez la pâte dans un moule à pain ou à biscuits. Couvrez à nouveau et laissez la pâte monter et doubler son volume dans le moule cette fois.
- Préchauffez la friteuse à air à 200°C, mettez le moule avec la pâte, bien recouvert de papier d'aluminium et laissez-le pendant au moins 25 minutes. Vérifiez à mi-cuisson.
- Une fois les 25 minutes passées, sortez le plat, retirez le papier d'aluminium et faites griller la croûte pendant 4 minutes à 200°C.
- Les raisins secs et les noix peuvent être remplacés par d'autres graines ou noix si vous le souhaitez.

Croissants feuilletés farcis

- Préchauffez votre friteuse JOCCA Air Fryer à 180°.
- Étalez la pâte feuilletée, découpez de larges bandes d'environ 15 cm de large et découpez-les en triangles.
- Les croissants peuvent se faire salés ou sucrés, farcis au jambon et au fromage, au chocolat ou de notre ingrédients favoris. Placez les ingrédients sur la partie la plus large du triangle et roulez-le jusqu'à la pointe. Dans le cas d'être salé, nous pouvons pulvériser un peu d'huile d'olive avant de rouler le croissant.
- Peignez avec de l'œuf battu sur le dessus et vaporisez un peu d'huile d'olive sur le dessus. Laissez cuire à la friteuse 15 minutes sans superposer les croissants.



Pain perdu maison

- Faites bouillir un demi-litre de lait avec 2 bâtons de cannelle, un peu de zeste de citron râpé et environ 100 g de sucre. Pendant que le lait chauffe, coupez le pain (dur ou frais) en tranches d'environ 2 cm d'épaisseur.
- Placez du papier sulfurisé au fond du panier de la friteuse avec quelques gouttes d'huile. Préchauffez votre friteuse JOCCA Air Fryer à 200°C.
- Une fois que le lait atteint l'ébullition, laissez-le refroidir à température ambiante. Dans une assiette creuse, remplissez de lait. Dans une autre assiette creuse, préparez trois œufs battus.
- Trempez les tranches dans le lait premièrement. Laissez-les tremper sans émietter le pain (si le pain est dur il faudra plus de temps dans le lait que si le pain est frais). Trempez ensuite les tranches de pain dans l'œuf battu.
- Disposez autant de tranche que possible dans le panier de la friteuse sans que ces dernières ne se superposent. que nécessaire sans les superposer. Laissez cuire pendant 5 minutes et retournez. Sortez-les, aplatissez-les à l'aide d'une spatule et saupoudrez-les de cannelle et/ou de sucre.



Brownies aux noix

- Sélectionnez un moule allant au four qui tient dans le panier de notre friteuse, et beurrez ce dernier.
- Dans un bol, mélangez 1/2 tasse de sucre, 1/4 tasse de farine blanche, 1/3 de poudre de cacao, une cuillère à soupe d'essence de vanille et une pincée de sel.
- Dans un autre bol, mélangez 1/4 de beurre fondu à température ambiante et 1 gros œuf, mélangez bien.
- Préchauffez votre friteuse JOCCA Air Fryer à 180 °C.
- Incorporez les deux mélanges jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène et versez-le dans le moule allant au four. À ce stade, ajoutez les morceaux de noix, pépites de chocolat ou autres noix.
- Placez le bol dans la friteuse et laissez cuire pendant 16-18 minute. Vérifiez la cuisson régulièrement. L'astuce consiste à piquer le brownie avec la lame d'un couteau. Si elle ressort recouverte d'une texture crémeuse, notre brownie est prêt.

Gâteau au fromage (Cheese-cake)

- Sélectionnez un moule allant au four qui tient dans le panier de notre friteuse, et beurrer ce dernier.
- Dans un bol, écrasez 140 g de biscuits et 80 g de beurre à température ambiante avec du sel et étalez le mélange au fond du moule et sur les bords. Bien tasser.
- Battre environ 680 g de fromage à la crème jusqu'à consistance crémeuse pendant 2 minutes. Ajoutez 2 œufs, une petite boîte de lait concentré ou d'édulcorant et une cuillère à soupe d'extrait de vanille et continuer à mélanger jusqu'à obtenir une consistance lisse. Versez le mélange sur la base biscuitée en faisant attention de ne pas casser la base.
- Préchauffez votre friteuse JOCCA Air Fryer à 150 °C pendant 5 minutes.
- Introduisez le moule dans notre friteuse JOCCA et laissez cuire 25-30 minutes, jusqu'à ce que la partie supérieure soit légèrement dorée et que le centre bouge légèrement. Même si le gâteau semble légèrement écaillé, cela s'atténuera une fois refroidit. Retirez et laissez refroidir à température ambiante, puis placez au réfrigérateur pendant 6 à 8 heures. Vous pouvez décorer la partie supérieure avec du coulis de fruits rouges et/ou des morceaux de fruits selon vos envies.



Muffin au chocolat et aux myrtilles

- Sélectionnez des moules à muffins adaptés au four, et vaporisez de l'huile à la base du moule.
- Préchauffez votre friteuse JOCCA Air Fryer à 180 °C. Placez dans le bol de notre mixeur JOCCA les ingrédients suivants : 150 g d'avoine, 100 g d'édulcorant, 1 cuillère à soupe de levure, et une pincée de cannelle et mixez.
- Ajoutez une petite banane, 150 ml de lait, une cuillère à soupe de vanille et mélangez. Remplissez les moules avec le mélange et ajoutez des pépites de chocolat. Vous pouvez ajouter en option des myrtilles.
- Placez les moules dans notre friteuse et laissez cuire pendant 15-20 minutes. Le tour est joué !



Quatre-quarts

- Sélectionnez un moule allant au four qui tient dans le panier de notre friteuse, et beurrez ce dernier.
- Mélangez un yaourt nature (on garde le verre comme mesure), deux mesures de sucre et deux œufs dans un bol jusqu'à obtenir un mélange homogène. Mélangez ensuite avec un écumoire pour obtenir un mélange plus léger et plus crémeux.
- Dans un autre récipient, mélangez 3 mesures de farine, 1 sachet de levure, du zeste de citron et une cuillère à soupe d'extrait de vanille avec une cuillère à soupe d'huile d'olive. Ensuite, mélangez les deux récipients uniformément.
- Remplir un moule avec la pâte à température ambiante, couvrir d'un torchon et laissez reposer 30 à 60 minutes, jusqu'à ce qu'elle lève.
- Préchauffez votre friteuse JOCCA Air Fryer à 175 °C.
- Cuire environ 25-30 minutes env. Insérez un bâton en bois pour confirmer qu'il est parfaitement cuit également au centre.



Feuilletés sucrés

- Dans une assiette, disposez un carré de pâte feuilletée et déposez au centre des pépites de chocolat au goût. Fermez la pâte feuilletée en rabattant les coins vers l'intérieur.
- Préchauffez la friteuse JOCCA Air Fryer à 180°C.
- Battez un œuf et peignez la surface de la pâte juste avant d'introduire la pâte feuilletée dans la friteuse sans huile pendant environ 15 minutes, de cette façon vous obtiendrez une pâte dorée et très appétissante.
- Peut s'accompagner de quelques fraises et myrtilles, pour un dessert encore plus gourmand !

Pommes au four

- Évidez 4 à 6 pommes.
- Incorporez au centre de chaque pomme une cuillère à café de beurre, une autre de miel et un peu de cannelle.
- Préchauffez la friteuse quelques minutes à 180°C.
- Mettez les pommes dans le plateau sans les superposer et réglez la minuterie sur 20 minutes à 180°C.



Palmiers feuilletés

- Étalez la pâte feuilletée.
- Versez le sucre dessus et pliez la pâte feuilletée en deux. Remettez une fine couche de sucre dessus et pliez à nouveau la pâte feuilletée en deux.
- Roulez la feuille de pâte feuilletée des deux extrémités vers le centre, créant ainsi la forme du palmier.
- Coupez en tranches de 5 à 8 mm d'épaisseur.
- Préchauffez la friteuse à 180°C et placez les palmiers dans le panier sans les empiler.
- Réglez la minuterie sur environ 10 minutes à 180° C.

Les palmiers au chocolat: préparez une feuille de papier sulfurisé sur une plaque, de préférence froide au préalable au réfrigérateur ou au congélateur, faites fondre le chocolat dessert au micro-onde et coulez-le sur les palmiers une fois froids. Laissez refroidir sur le papier sulfurisé jusqu'à ce que le chocolat se solidifie.



~Conseils pour une cuisine saine~

- ✓ Avant de commencer et pendant la préparation des ingrédients, préchauffez la friteuse quelques minutes.
- ✓ Remuez ou retournez régulièrement les aliments pour une cuisson homogène.
- ✓ Ne remplissez pas trop le panier pour ne pas trop le surcharge, et ainsi, faciliter la circulation de l'air entre les morceaux.
- ✓ Vous pouvez mettre les aliments sans les décongeler et les cuire directement.
- ✓ Se nettoie facilement en remplissant le panier avec de l'eau et quelques gouttes de savon, et lancer la friteuse à 180 ° C pendant 10 minutes. Une fois terminé et la friteuse refroidit, passez un linge pour nettoyer et le tour est joué !
- ✓ Pour mieux doser l'huile, munissez-vous d'un spray doseur.



Recipe e-book

AIR FRYER





Homemade potatoes

- Clean the potatoes by rubbing them under the running water tap.
- Cut them lengthwise into thin strips of 5x8 mm approx.
- Soak the potatoes in water for at least 30 minutes. Dry them well with kitchen paper.
- Preheat your JOCCA AIR FRYER to 200 °C.
- Place the potatoes in the fryer basket, put it in the fryer and add a tablespoon of oil.
- For at least 20 minutes, fry the potatoes until golden brown.
- Open the basket and shake occasionally.
- Serve on a plate and as desired.

They will taste great and are the perfect accompaniment to any meal.

Ingredients:

- 600g. of potatoes
- Spices as desired:
 - garlic powder
 - Sweet or spicy paprika
 - Salt, oregano and pepper
- 1 tablespoon olive oil

Other amounts:

100 g	20 min aprox.	200°C	Shake the basket
600 g	28 min aprox.		

Homemade potatoes wedges

- Preheat your JOCCA AIR FRYER to 200 °C.
- Clean the potatoes by rubbing them under the running water tap.
- Cut them lengthwise into 1.5 cm strips.
- Soak the potatoes in water for at least 30 minutes. Dry them well with kitchen paper.
- Place the potatoes in the fryer bucket, place it in the fryer and add a tablespoon of oil.
- For at least 20 minutes, fry the potatoes until golden brown.
- Open the basket and shake occasionally.
- Serve on a plate and season as desired.

They will be delicious and are an excellent accompaniment to a pork fillet or baked chicken.

Other amounts:

100 g	20 min aprox.	200°C	Shake the basket
600 g	28 min aprox.		

Ingredients:

- 600g. of potatoes
- 1 tablespoon olive oil



Sweet potato sticks

- Clean the sweet potatoes by rubbing them under the tap.
- Cut them into sticks of about 1 cm and place them in a bowl. Spray them with a little oil.
- In a cup: mix the garlic powder, paprika, pepper, oregano. Pour the mixture over the sweet potato sticks, mix and stir so that they are well seasoned.
- Preheat your JOCCA Air Fryer to 200 °C.
- Place the sweet potato sticks in the fryer bucket, put it in the fryer and add a tablespoon of oil. Try that the sticks are not stacked. Fry for at least 20 minutes, until they are tender on the inside and crispy on the outside.
- Open the bucket and shake occasionally.
- Serve on a plate and season as desired.

They will be delicious and a perfect accompaniment to any meat or fish.

Ingredients:

- 2 small sweet potatoes
- Spices as desired:
 - Garlic powder.
 - Sweet or spicy paprika.
 - Salt, oregano and pepper.
- 1 tablespoon olive oil

Other amounts:

100 g	20 min aprox.	200°C	Shake the basket
600 g	30 min aprox.		

Vegetables: Zucchini, eggplant and peppers

- Preheat your JOCCA Air Fryer to 200 °C.
- Clean the vegetables under the tap and cut the zucchini, eggplant into squares and the peppers into strips.
- Put the vegetables in the basket and add a tablespoon of olive oil, at least for 10-15 min.
- Open the bucket and stir occasionally.
- Serve on a plate and season as desired.

In a short time, you can enjoy some delicious vegetables. The perfect accompaniment to any dish.

Other amounts:

100g	10 min aprox.	180°C	Shake the basket
400g	20 min aprox.		

Ingredients:

- 400 g of various vegetables
- 1 tablespoon olive oil





Ingredients:

- 2 breasts
- Teriyaki or soy sauce.
- Marinated:
 - 1 tablespoon of sugar, 1 tablespoon of honey, 1 small glass of rice vinegar, 1 minced garlic and chives.
 - Salt and pepper.
- 1 tablespoon olive oil.

Teriyaki Chicken Strips

• For this recipe we need a container large enough to place the meat and then we can cover the container. We put in the container: Soy sauce, sugar, honey, rice vinegar, minced garlic and chives or teriyaki sauce already prepared.

• Cut the chicken breast into strips, or leave them whole, as you desire. We put them in the container with the previously made mixture, and let them macerate for a few hours in the fridge.

• Preheat your JOCCA Air Fryer to 180°C.

• Next, we introduce the chicken strips in the JOCCA Air Fryer for 10-15 min.

• Open the bucket and check occasionally.

• Serve on a plate and season as desire, for example, with sesame seeds or chives.

They will be great and tasty, a different and simple recipe to accompany your salads, rice or pasta.

Other amounts:

100g	10 min aprox.	180°C
400g	20 min aprox.	

Chicken thighs

- Preheat your JOCCA Air Fryer to 180 °C.
- When it has reached the temperature put the thighs or wings into the bucket and add a tablespoon of oil. You can pre-spice the thighs, spraying a little oil and spices on top.
- Put them in the fryer for at least 15-25 min. Every ten minutes, open the pan and turn the thighs and wings so they cook evenly.
- Serve on a plate and season to taste.

*Optional:

Marinated chicken: place the meat in a container adjusted to its size and submerge in the chosen pairing. Leave 12 hours in the fridge previously.

Accompany your dish with some potatoes or vegetables cooked in your JOCCA Air Fryer.

Other amounts:

100 g	15 min minimum	180°C	Rotate
400 g	25 min minimum		the food

Ingredients:

- 4 chicken thighs
- Spices as desire:
 - Broth, thyme, bay leaf and lemon
 - Poppy seeds
 - Salt, rosemary and pepper.
- 1 tablespoon olive oil.



Frozen fish

- On a plate, place the pieces of fish and add olive oil on top. Then, we put oregano, garlic powder and salt.
- Preheat your JOCCA Air Fryer to 200°C. Put the fish pieces in the bucket for 10 minutes.
- Open the bucket and check occasionally.
- Serve on a plate and season as desire.

An excellent option to accompany your salads, rice or pasta.

Ingredients:

- 2-3 pieces of fish.
- Spices as desire:
 - Garlic powder
 - Dill and oregano
- 1 tablespoon olive oil.

Other amounts:

- | | |
|-------|---------------|
| 100 g | 10 min aprox. |
| 400 g | 15 min aprox. |

180°C

Salmon fillets

- We start by cutting the salmon in half, in this way we will have two pieces.
- Chop the thyme, rosemary and mix with the garlic in a small container. We can add the lemon juice and stir for a few seconds until all the ingredients are well integrated. With a spoon, pour the marinade over the salmon.
- We must put it in the refrigerator for at least 2 hours so that it acquires the flavor of the marinade.
- Preheat your JOCCA Air Fryer to 180°C.
- Place the salmon fillets in the basket (the part that does not have the skin should be facing up) for at least 10 minutes.
- We can accompany this dish with some wild asparagus (10-20 min).
- Open the basket and check occasionally.
- Serve on a plate and season as desire.

Other amounts:

100g	10 min aprox.	180°C
400g	12 min aprox.	

Ingredients:

- Fish pieces/loins.
- Spices as desire:
 - Flake salt
 - Pepper.
- Wild asparagus
- 1 tablespoon olive oil





Frozen snacks

Spring rolls
Chicken Nuggets
Fish sticks
Ham and cheese squares

- Preheat your JOCCA Air Fryer to 200 °C.
- When it has reached the temperature, put the food inside the basket and add a tablespoon of oil.
- Once ready, introduce your snack and close the basket, for 12 min. Being frozen, they are already pre-cooked and do not need additional oil.
- Open the basket and shake occasionally.
- Serve on a plate and season as desire.

In a short time, you can enjoy some delicious snacks.

Other amounts:

Ingredients:

- 400 g of the desired snack
- 1 tablespoon olive oil.

100g
400g

10 min aprox.
15 min aprox.

200°C

Shake the
basket

Sweet potato and chickpea salad

Preheat your JOCCA Air Fryer to 200 °C while we chop the ingredients.

- Cut the sweet potato, red pepper, garlic into slices and onion into strips and place in the pan for at least 16-17 minutes and check. While we can wash the chickpeas and spinach, cut the feta cheese into squares and dress with EVOO, black pepper and oregano.
- Open the bucket and check from time to time.
- Once finished, we serve on a plate, the food cooked in the fryer, and on top, we put chickpeas, spinach and feta.
- As a final touch you can add a tablespoon of guacamole and mix everything.

Other amounts:

100g	15 min aprox.	200°C	Shake the
400g	17 min aprox.		basket

Ingredients:

- Sweet potato
- Onion
- Red pepper
- Chickpeas
- Feta cheese

Spices to taste:

- Pepper and oregano
- Guacamole
- 1 tablespoon olive oil.





Stuffed Eggs

- Preheat your JOCCA Air Fryer to 180°C.
- When it has reached the temperature, introduce the eggs for 8 minutes. When finished, cool them, peel and cut them in half, removing the yolks.
- Chop onion and tomato, and together with a little tuna, we reserve in a bowl.
- Add the guacamole, with a little lime juice and a pinch of salt and black pepper.
- Fill the eggs with the previous mixture and chop the yolks with a little coriander on top.

Pasta chips

- We cook the pasta previously as indicated in the instructions of the pasta we want to cook.
 - Preheat your JOCCA Air Fryer to 200°.
 - To the pasta we add a tablespoon of EVOO, grated or powdered parmesan cheese, oregano, garlic and onion powder with a pinch of salt. You can add the spices that you like the most.
 - When it has reached the temperature, introduce the paste for 8-10 minutes. We check while they brown and until they are to our liking. Wait for 5 minutes until the pasta hardens and cools.
 - You can accompany it with tomato sauce, mayonnaise or Greek tzatziki.
13. Asparagus with ham
- Preheat your JOCCA Air Fryer to 180°C.
 - Cut the lower part of the stem of the asparagus and wrap each one in one or two slices of Serrano ham.
 - Once wrapped, we place them on the fryer tray, without oil, without overlapping.
 - Add a tablespoon of EVOO on top and cook them for 5 minutes at 180 °C and they are ready to serve.
 - You can accompany it with mango sauce on top if you like to mix sweet and salty.



Breaded chicken breasts

- Prepare in three separate bowls the beaten egg, wheat flour and in the last one, the breadcrumbs, mixed with the grated Parmesan cheese, the oregano, the cayenne pepper or ground chili, the lemon zest, salt and pepper.
- Preheat your JOCCA Air Fryer to 180°.
- Pass the breast, in this order, through the flour, beaten egg and the breadcrumbs with the spices. Place it on the basket tray without overlapping and fry for 10 minutes.
- We review while they brown or until they are as we desire.



Breaded chicken breasts

- Prepare in three separate bowls the beaten egg, wheat flour and in the last one, the breadcrumbs, mixed with the grated Parmesan cheese, the oregano, the cayenne pepper or ground chili, the lemon zest, salt and pepper.
- Preheat your JOCCA Air Fryer to 180°.
- Pass the breast, in this order, through the flour, beaten egg and the breadcrumbs with the spices. Place it on the basket tray without overlapping and fry for 10 minutes.
- We review while they brown or until they are as we desire.

Tiger mussels

- Drain the mussels. We separate the mussels from the shells, and reserve at least 18-20 shells. We clean the mussels' beards, and we remove any possible marine encrustations from the shells with the help of a knife (by scraping from top to bottom, under water), and leave the shells clean.
- Chop the mussels with scissors or a knife, whichever is more comfortable for us. We also chop finely the onion, garlic and parsley.
- In a frying pan, melt the butter and poach the onion together with the garlic and parsley for about 7 minutes.
- Add the flour, let it roast and mix with the oil for about 2 or 3 minutes, while stirring with a wooden spoon or spatula.
- We heat the milk separately, and when it is steaming, we add it to the pan in two or three batches. Add the paprika and salt to taste.
- We mix the bechamel with patience, over high heat, without stopping stirring and crushing the lumps with the spoon. For about 10 minutes, or until we have a smooth and homogeneous bechamel, with a compact texture. At the end, we will add the mussels and mix them with the bechamel.
- Spread the tiger mussel mass on a plate, let it cool to room temperature, cover it, and once cold, put it in the fridge.
- After about two hours, fill the clean mussel shells taking portions of the dough with a soup spoon. They should be well filled.
- Once all the shells are filled, pass the tiger mussels through beaten egg with a splash of milk, and breadcrumbs again, in this order. In this way, we get a generous coverage, which will be crispy once fried.
- It is recommended to previously freeze them once breaded and fry them frozen, at 170°C for 12 minutes, after spraying them with EVOO.
- Preheat your JOCCA Air Fryer to 170°.
- Place them on the fryer basket for 12-15 minutes.



Boletus and cheese pastry

- Prepare our pastry shell on a tray.
- In a frying pan, fry the chopped onion with extra virgin olive oil and a little salt, and while we hydrate the boletus in a plate with water.
- When the onion is transparent, add the boletus to the pan, also finely chopped, and save a little of the hydration water. Season with salt and let sauté over medium heat, stirring.
- When the boletus are done, add about three or four tablespoons of the boletus water, a little chopped parsley and turn off the heat. With the residual heat from the pan add the cheese cut into squares, and stir well.
- Preheat your JOCCA Air Fryer to 175 °C.
- We place a portion of filling, and close the dumplings. We put them in the fryer, spray the pastry with EVOO spray and cook them for 15 minutes. Halfway time we check them and turn them over, so that they cook on both sides and without overlapping them



JOCCA
HOME & LIFE



Garlic Shrimp

- Preheat your JOCCA Air Fryer to 175° C.
 - Season the shrimp with EVOO spray, salt and pepper and place in the JOCCA fryer for 5 minutes once it is hot.
- In a pan, over medium heat, heat the oil. Once hot, add the garlic slices, smoked paprika and chilli flakes. Sauté for 1-2 minutes and add the shrimp.
- We can do this process in the air fryer in a container with all the ingredients and the prawns inside, the cooking process takes about 5 minutes.
- As an option: We can accompany it with some previously cooked spaghetti and a spoonful of pesto.



Salmon in papillote

We clean the vegetables and cut. Thinly sliced zucchini and cherry tomatoes on half.

Peel the carrot and cut it into thin slices with the same peeler, since it is the hardest vegetable and if not, it can be a little too al dente.

We can do this version with potato, peel and cut the potato into slices about 3 mm wide.

- Lay out a large piece of foil or parchment paper and arrange the zucchini slices at one end, and place the carrot strips on top of them. It is important not to stick the vegetables to the ends, since we need the free edges to later form the package.

- Season these vegetables or potatoes as desire and place the salmon on top. Around the salmon we put the cherries. We put a little salt on the fish and we put a spoonful of EVOO. Optional: a few slices of garlic and parsley or the spices that we like.

- To form the papillote: to do this we fold the paper on itself and fold the edges well so that we have a tightly closed package.

- Preheat your JOCCA Air Fryer to 200 °C.

- Lower to 190 °C and cook for 10 minutes.

- If you like it well done, leave 2 more minutes. We put the papillote on a plate and serve closed. Be careful when opening, the steam can burn you.

Burgers

- We make the hamburgers with mixed meat, mix the minced meat with spices as desire and mix with an egg.
- Soak a slice of sandwich bread well in milk, remove it and smash.
- We mix everything and knead with our hands. The texture of the meat is very important. To know if it is ready, try to make a ball with a little meat and that it does not stick to your hands. You can add breadcrumbs to dry the mixture. If the mixture is too dry, add a few drops of oil.
- Preheat your JOCCA Air Fryer to 180 °C with parchment paper on the bottom of the rack.
- We introduce the hamburgers, without overlapping. If we like the onion done, we can add it at this step. In 10 minutes we will have our hamburgers made and assemble with the ingredients we desire.



T-bone steak or sirloin

- Preheat your JOCCA Air Fryer to 200 °C.
- Mix the spices: a pinch of salt, black pepper, garlic powder, onion powder, dried oregano and dried rosemary. On the T-bone steak, we spray a little EVOO and sprinkle the mixture of spices.
- Introduce the T-bone steak in the bucket. If you want it medium rare, 6 minutes; 8 minutes if you like it medium and 10 minutes if you like it medium well. We take it out and cut it.

Beef Steaks

- Preheat your JOCCA Air Fryer to 180 °C.
- On the fillets, spray a little EVOO and sprinkle black pepper evenly.
- Introduce the fillets, without overlapping in the bucket. If you want it medium rare, 6 minutes; 8 minutes if you like it medium and if you like it medium well done, 10 minutes. Remove and sprinkle flaky salt on top.



Four Cheese Sandwich

- Preheat your JOCCA Air Fryer to 180°C.
- Mix the butter with the garlic powder and the oregano. We spread with it each slice of bread, but only on one side.
- Place one of the slices of bread on a board, butter side down. We cover the surface with the four types of cheese and the ingredients (we can add other ingredients such as: ham, bacon or tomato) and cover with the other slice of bread, leaving the butter side up.
- Put the sandwich in the bucket for 5 minutes, turn it over and leave it for another 5 minutes.

Ham croquettes

Croquette dough:

- Cut the onion into very small pieces, if it is better with a mincer. Put a little olive oil in a frying pan and fry until it goes transparent, and add a little salt. Add the cornstarch or flour and sauté for 2 minutes so that it browns a bit.
- Add the nutmeg, pepper and milk slowly while stirring until there are no lumps. Add the ingredients, in this case ham cubes and when the dough begins to thicken, let it cool to room temperature. Once cold cover with a film and chill in the fridge.
- In a few hours or the next day, we shape them. If you don't want it to stick, moisten your hands beforehand. Prepare 2 bowls, one with two beaten eggs and the other with breadcrumbs. First, pass it through beaten egg and second coarser breadcrumbs to get a crispy batter. Let stand for a while or even a day.
- Preheat your JOCCA Air Fryer to 180°C.
- Spray the croquettes with olive oil and in about 8 minutes will be ready.



Spinach and cheese croquettes

- Cook the spinach for 5 minutes with water and salt, and drain very well.
- In a pan with butter, let it melt and add the blue cheese and stir until completely mixed. We will mix together with the croquette dough (you can base yourself on the previous recipe: Ham croquettes).
- Preheat your JOCCA Air Fryer to 180°. Spray the croquettes with olive oil and in about 8 minutes they will be ready. Don't forget to turn them every few minutes.



JOCCA
HOME & LIFE



Ranch panini

- Open the loaf of bread in two halves.
- Preheat your JOCCA Air Fryer to 180°C.
- We spread the bread with tomato, and on this, we put bacon in strips, a little corn, onion and leek finely chopped, a little barbecue sauce and grated cheese to finish. We can add a little oregano.
- We introduce in the fryer for 8-15 minutes, depending on the quantity of condiments we put on the panini.
- We introduce in the fryer for 8-15 minutes, depending on the quantity of condiments we put on the panini.



Provolone cheese with tomato

- Use a clay pot that fits inside the bucket of the air fryer preferably and leave the ingredients out of the fridge, so they are at room temperature.
- Preheat the fryer to 180 °C.
- In the clay pot, add a generous layer of diced tomatoes or tomato sauce in the bottom along with vegetables of your taste in slices. Add provolone cheese trying not to put in contact with the bottom of the pan to prevent it from sticking. Sprinkle spices to taste. The most suitable are Provence herbs (oregano, thyme, rosemary, basil). You can add fresh chilli or chilli powder for a spicy touch.
- Put in the fryer for about 10 minutes. When you see that it begins to melt, you can raise the temperature for a few extra minutes to brown the surface.
- Remove the pot from the fryer and serve on a plate.

Wrap pizzas

- For this recipe you will need a fine wrap dough or wheat pancakes cut in the shape of the bucket, tomato sauce, the toppings that you like the most and of course, cheese for a perfect recipe.

- Preheat the fryer to 180 °C.

On a pancake, add a generous spoonful of tomato sauce and spread.

For this recipe we have selected these ingredients: mozzarella, leek, onion, ham or bacon, black olives and basil leaves.

- Drain the mozzarella well, cut it in half and distribute it in small pieces over the tomato sauce. You can use grated mozzarella if you prefer. Add ham (or meat to taste), black olives and some leek and onion rings. Spray the pizza with extra virgin olive oil.

- Put it in the fryer for 15 minutes with the parchment paper on the bottom of the tray grid, it will help you to remove it later. Check at 10 minutes to calculate the point of the pizza to your liking. To finish, add some basil leaves.



Stuffed Peppers with meat and bulgur

- Preheat the fryer to 200 °C.
- Wash the peppers, cut them in half and remove the seeds. Spray some olive oil, add salt to taste and put them in the fryer for about 10 minutes. After that time, take them out and let them cool. Leave the fryer on, but lower the power to 180°C.
- In a large pot, pour a table spoon of olive oil and fry the chopped onion until soft. Add the minced meat and stir to distribute it better. Cook for about 5 minutes, stirring occasionally.
- Season it with salt and pepper, add the herb mixture and tomato sauce.
- Add bulgur wheat (previously rinsed and drained), stir well to mix all the ingredients and pour a glass of vegetable broth. Cover and cook over low heat for 10 minutes until the bulgur has absorbed all the broth.
- After the cooking time, fill the peppers with the mixture and keep them in the air fryer for 10 minutes at 180°C.
- When you take them out, put them on a plate and sprinkle a generous amount of grated cheese on top and fresh parsley.





Potato omelette with onion

- Peel and cut the potatoes into thin slices. Drizzle the potatoes with some olive oil.
- Preheat the fryer to 200 °C.
- Place the potatoes in the fryer basket and set the timer for 10 minutes at 200o C and remove them.
- Cut the onion and garlic into small pieces.
- In a bowl beat 4-5 eggs and season with salt and pepper to taste.
- Mix the beaten eggs with the potatoes.
- Preheat the fryer for 3 minutes at 180° C.
- Meanwhile, pour the mixture into a mould or parchment paper and introduce it into the bucket.
- Set the timer for about 10 minutes at a temperature of 180oC.
- Flip the tortilla. Let the tortilla rest for about 10 minutes in the fryer off.

Accompany with a salad, mayonnaise or cherry tomatoes.

Homemade flamenquines

- Make a roll with finely cut pork fillets, insert half of a chopped boiled egg inside together with the Serrano ham. So that the roll does not lose its shape, fasten with a string or toothpicks.
- Pass the rolls through a beaten egg and then through the breadcrumbs until they form a good layer.
- Preheat the fryer for a few minutes at 180° C.
- Put the rolls in the basket and set the timer for about 8 minutes at 180° C.
- Serve hot.



Baked rice

- In a pot with a table spoon of olive oil, fry the pieces of chicken and add chopped turnips.
- Once golden, add 400ml of water. When it starts to boil add the chickpeas, saffron and salt and cook for 30 minutes.
- Preheat the fryer to 200 °C.
- In a clay pot, according to our air fryer bucket size, place the rice, a piece of sausage, a tomato cut in two, garlic to taste and the ingredients that we have used to make the broth (chicken, turnip and chickpeas). Next, add the broth to cook, twice as much broth as rice.
- Place the clay pot in the fryer bucket and set the timer for about 45 minutes at a temperature of 200° C. Check every 10-15 minutes until the rice absorbs the broth.



Meatballs

- In a wide and deep container, mix the two types of minced meat, the egg, the garlic and the minced parsley. Add salt and pepper to taste.
- In another smaller container, soak the sliced bread with the milk.
- Drain and mix with the meat. If the mixture is too soft add a little of flour or breadcrumbs and form the meatballs.
- Preheat the fryer to 200 °C.
- Put the meatballs in a clay pot the size of the bucket of our JOCCA fryer and cover the meatballs with tomato sauce. Put the clay pot in the fryer basket and set the timer for 20 minutes at 180° C.



Raisin Walnut Bread

- Put all the flour in a bowl, and make a hole in the middle (the classic volcano).
- We dissolve the yeast in a little of water, and add the pinch of sugar, stir, we cover, and let the yeast activate for about 10 minutes (better covered).
- After that time, we add the activated yeast and all the remaining ingredients to the flour volcano (we hide the salt under the flour on one side), except for the nuts and raisins.
- Stir with a spoon and stick your hand in to mix everything well.
- We leave the dough in the bowl, cover it well, and let it ferment in a warm place.
- When it has doubled its volume, add the chopped walnuts and the hydrated raisins (soaking for about 5 minutes, not more), and mix them without adding flour using our hands.
- When the dough is degassed and has the raisins and nuts well integrated and distributed, put the dough in a mold for bread or biscuits. Cover again, and let the dough ferment and double its volume in the mold itself this time.
- Preheat the air fryer to 200°C, put the mold with the dough, well covered with aluminum foil and leave it for at least 25 minutes. We will check halfway through cooking.
- At the end, we will take it out, remove the aluminum foil, and toast the crust for 4 minutes at 200°C.
- We can substitute raisins and nuts for other seeds or nuts if we don't like them.

Stuffed puff pastry croissant

- Preheat your JOCCA Air Fryer to 180°.
- Extend the puff pastry, cut into wide strips of about 15 cm and cut into triangles.
- We can make them salty or sweet, stuffed with ham and cheese, or our favorite chocolate. Place the ingredients on the base or widest part of the triangle and roll up. In the case of being salty we can spray a little oil before rolling.
- Paint with beaten egg on top and spray with EVOO. Put in the fryer for 15 minutes without overlapping the croissants.



Homemade French toast

- Boil half a liter of milk together with 2 cinnamon sticks, a little grated lemon peel and about 100 g sugar. While the milk is heating, cut the bread in slices about 2 cm thick.
- Place parchment paper on the rack of the basket with a few drops of oil. Preheat your JOCCA Air Fryer to 200 °C
- Once the milk is boil, let it cool to room temperature. In a deep plate or tray, fill with milk and there we will bread the French toast. In another plate, we prepare three beaten eggs.
- Pass the slices through the milk, let them soak without crumbling the bread.
- Arrange as many French toasts as fit without overlapping in the basket of our JOCCA Air fryer for 5 minutes and turn. We remove, flatten the surface with a spatula and sprinkle with cinnamon and / or sugar.



Walnut Brownies

- We select an oven-safe mold that fits in the bucket of our Air fryer, we spread butter on the surface of the mold.
- In a bowl, we mix 1/2 cup of sugar, 1/4 cup of white flour, 1/3 cocoa powder, a tablespoon of vanilla essence and a pinch of salt.
- In another bowl, we put 1/4 melted butter at room temperature and 1 egg, mix and integrate well.
- Preheat your JOCCA Air Fryer to 180 °C.
- Mix the two mixtures together until a uniform mixture is obtained and pour it into the mold. At this point we can add the pieces of nuts, chocolate chips or other nuts.
- We introduce the mold for 16-18 minutes, and check occasionally. The trick is to prick the brownie with a toothpick, if it comes out smeared with a creamy texture, our brownie is ready.

Cheesecake

- We select an oven-safe mold that fits in the bucket of our fryer, we spread butter on the surface of the mold.
- In a bowl, crush 140 g of cookies and 80 g of butter at room temperature and salt. We spread the dough and flatten at the base and if we like on the edges.
- Beat 680 g of cream cheese until creamy for 2 minutes, add 2 eggs, a small can of condensed milk or sweetener and a tablespoon of vanilla extract and continue mixing until smooth. Pour the mixture over the biscuit base, being careful not to break the base.
- Preheat your JOCCA Air Fryer to 150 °C for 5 minutes.
- Introduce the mold in our JOCCA Air fryer and cook for 25-30 minutes, until the upper part is slightly golden and the center moves slightly. Even if the cake seems slightly curdled, it will be fine after cooling. Remove and let cool to room temperature, then place in the fridge for 6-8 hours. We can decorate the top with some red fruit jam and/or pieces of fruit as desire.



Chocolate and Blueberry Muffin

- We select some muffin molds suitable for the air fryer, we spray the base of the mold with EVOO.
- Preheat your JOCCA Air Fryer to 180 °C. We place our JOCCA mixer in the bowl: 150 g of oats, 100 g of sweetener, 1 tablespoon of yeast, and a pinch of cinnamon and mix.
- Add a small banana, 150 ml of milk, a tablespoon of vanilla and mix. Fill the molds with the mixture and add chocolate chips and as an option we can add blueberries.
- We introduce the molds in our air fryer for 15-20 minutes and voila!



Pound Cake

- We select an oven-safe mold that fits in the basket of our fryer, we spread butter on the surface of the mold.
- We mix a natural yogurt (we keep the cup as a measure), two measures of sugar and two eggs in a bowl until we get a homogeneous mixture and then mix with a slotted spoon to get a lighter and creamier mixture.
- In another container, mix 3 measures of flour, 1 packet of yeast, lemon zest and a tablespoon of vanilla essence with a tablespoon of EVOO. Next, mix the two containers.
- Fill a mold with the dough at room temperature, cover with a cloth and leave it to ferment for 30 to 60 minutes, until it rises.
- Preheat your JOCCA Air Fryer to 175 °C.
- Cook about 25-30 minutes approx. Insert a wooden stick to confirm that it is perfectly cooked also in the center.



Sweet Puff Pastry

- On a plate, place a square puff pastry and chocolate chips inside in the center; Close the puff pastry by folding the corners inwards.
- Preheat the JOCCA Air Fryer to 180°C.
- Beat an egg and paint the surface of the dough just before introducing the puff pastry in the air fryer. Cook it for about 15 minutes to achieve the golden pastry that is so appetizing.
- You can serve with strawberries and blueberries; you will love the combination!

Baked apples

- Core 4-6 apples.
- Incorporate, in the center of each apple, a teaspoon of butter, another of honey and cinnamon.
- Preheat the fryer for a few minutes at 180o C.
- Put the apples in the tray without overlapping them and set the timer for 20 minutes at 180o C.



Palm tree Puff pastry

- Roll out the puff pastry sheet.
- Pour the sugar on top and fold the puff pastry sheet in half. Put a thin layer of sugar on top again and fold the puff pastry in half again.
- Roll the sheet of puff pastry from the two ends towards the center, thus creating the shape of the palm tree.
- Cut into 5-8 mm thick slices.
- Preheat the fryer to 180o C and place the palm trees in the basket without piling them up.
- Set the timer for about 10 minutes at 180o C.

For chocolate flavour: prepare a sheet of parchment paper on a tray, preferably cold beforehand in the fridge or freezer, melt chocolate in the microwave and sink the pastry. Let them cool on the parchment paper until the chocolate solidifies.



~Tips for healthy cooking~

- ✓ Before starting and while we prepare the ingredients, we preheat the fryer for a few minutes.
 - ✓ Shake or move the food periodically to achieve uniform cooking.
 - ✓ Do not fill the bucket so as not to overload it too much with the amount of food, and thus make it easier for air to circulate between the pieces.
 - ✓ You can put the food without defrosting and cook it directly.
 - ✓ Cleans easily by filling the bucket with water and a few drops of soap, we put the fryer at 180 ° C for 10 minutes.
- When it's finished and it doesn't burn, we rinse it off and wipe it down with a cloth and that's it!
- ✓ To better dose the oil, get a dosing spray of oil.
 - ✓ The pieces of meat and fish will be juicier if you introduce the whole piece; If you prefer strips, the process of cooking will be much shorter.



Ricettario **AIR FRYER**



Patatine fatte in casa

- Pulire bene le patate strofinandole sotto l'acqua corrente.
 - Tagliarle in strisce sottili di 5x8 mm ca.
 - Mettere a bagno le patate in acqua per almeno 30 minuti. Asciugarle bene con carta da cucina.
 - Preriscaldare la vostra friggitrice ad aria JOCCA a 200 °C.
 - Mettere le patate nel cestello della friggitrice, inserirlo nella friggitrice ed aggiungere un cucchiaino di olio.
 - Friggere le patate fino a doratura per almeno 20 minuti.
 - Estrarre il cestello ed agitare di tanto in tanto.
 - Servire in un piatto e condire a piacere.
- Avranno un ottimo sapore e sono l'accompagnamento perfetto per qualsiasi pasto.

Ingredienti:

- 600 g. di patate
- Spezie a piacere:
 - aglio in polvere
 - paprika dolce o piccante
 - sale, origano e pepe
- 1 cucchiaino di olio d'oliva

Altri importi:

100 g	20 min aprox.	200°C	Scuotere il cestello
600 g	28 min aprox.		

Spicchi di patate caserecci

- Preriscaldare la vostra friggitrice ad aria JOCCA a 200 °C.
 - Pulire bene le patate strofinandole sotto l'acqua corrente.
 - Tagliarle a spicchi di circa 1,5 cm di lunghezza.
 - Mettere a bagno le patate in acqua per almeno 30 minuti. Asciugatele bene con carta da cucina.
 - Mettere le patate nel cestello della friggitrice, inserirlo nella friggitrice ed aggiungere un cucchiaio di olio.
 - Friggere le patate fino a doratura per almeno 20 minuti.
 - Estrarre il cestello ed agitare di tanto in tanto.
 - Servire in un piatto e condire a piacere.
- Saranno gustosissime, il perfetto accompagnamento per un filetto di maiale o un pollo al forno.

Altri importi:

100 g	20 min aprox.	200°C	Scuotere
600 g	28 min aprox.		il cestello

Ingredienti:

- 600 g. di patate
- 1 cucchiaio di olio d'oliva



Bastoncini di patate dolci

- Pulire bene le patate dolci strofinandole sotto l'acqua corrente.
- Tagliatele a bastoncini di circa 1 cm di lunghezza e mettetele in una ciotola. Spruzzatele con un po' d'olio.
- In una tazza: mescolare aglio in polvere, paprika, pepe e origano. Versate la miscela sui bastoncini di patate dolci, mescolate in modo che siano ben conditi su tutti i lati.
- Preriscaldare la vostra friggitrice ad aria JOCCA a 200 °C.
- Mettere i bastoncini di patate dolci nel cestello della friggitrice, inserirlo nella friggitrice e aggiungere un cucchiaio di olio. Rimuovere i bastoncini per evitare di ammassarli. Friggere per almeno 20 minuti, fino a quando saranno teneri all'interno e croccanti all'esterno.
- Aprire il cestello e rimuovere di tanto in tanto.
- Servire in un piatto e condire a piacere.

Saranno uno squisito accompagnamento per qualsiasi tipo di carne o pesce.

Altri importi:

100 g	20 min aprox.	200°C	Scuotere
600 g	30 min aprox.		il cestello

Ingredienti:

- 2 patate dolci piccole
- Spezie a piacere:
 - aglio in polvere
 - paprika dolce o piccante
 - sale, origano e pepe
- 1 cucchiaio di olio d'oliva

Verdure: zucchine, melanzane e peperoni

- Preriscaldare la vostra friggitrice ad aria JOCCA a 200 °C.
- Pulire le verdure sotto l'acqua corrente e tagliare le zucchine e le melanzane a cubetti e i peperoni a listarelle.
- Mettere le verdure nella ciotola e aggiungere un cucchiaio di olio d'oliva. Cuocere per almeno 10-15 min.
- Aprire il cestello e mescolare di tanto in tanto.
- Servire in un piatto e condire a piacere.

In pochi minuti potrete gustare delle deliziose verdure cotte al punto. L'accompagnamento perfetto per qualsiasi piatto.

Altri importi:

100g
400g

10 min aprox.
20 min aprox.

180°C

Scuotere
il cestello

Ingredienti:

- 400 g di verdure varie
- 1 cucchiaio di olio d'oliva





Bocconcini di pollo in Teriyaki

- Scegliete un piatto/contenitore adatto alla quantità di carne sufficientemente alto per permettere la marinatura. Nello stesso mescolare: salsa di soia, zucchero, miele, aceto di riso, aglio ed erba cipollina tritati oppure usare salsa teriyaki già preparata.

- Tagliare il pollo a listarelle, oppure lasciarli interi, metterli nel piatto/contenitore e lasciarli marinare come minimo per qualche ora in frigorifero, meglio se fino al giorno successivo.

- Preriscaldare la vostra friggitrice ad aria JOCCA a 180°C.

- Tagliare il pollo, se previamente era stato lasciato marinare intero, ed introdurre i bocconcini nella friggitrice ad aria JOCCA per 10-15 min.

- Aprire il cestello e controllare di tanto in tanto.

- Servire in un piatto e condire a piacere, ad esempio, con semi di sesamo o erba cipollina.

Gustosissimi! Una ricetta sfiziosa ma semplice da preparare, per accompagnare le vostre insalate, riso o pasta.

Ingredienti:

- 1 petto di pollo intero
- Preparato Teriyaki oppure
- Marinatura:
 - Salsa di soja, 1 cucchiaino di zucchero, 1 cucchiaino di miele, 1 bicchierino di aceto di riso, 1 aglio tritato ed erba cipollina.
 - Sale e pepe.
- 1 cucchiaino di olio d'oliva

Altri importi:

100g	10 min aprox.	180°C
400g	20 min aprox.	

Cosce - alette di pollo

- Preriscaldare la vostra friggitrice ad aria JOCCA a 180 °C.
- Quando avrà raggiunto la temperatura mettere le cosce o le alette nel cestello ed aggiungere un cucchiaino di olio. È possibile ricoprire di spezie le cosce/alette prima della cottura, ed aggiungere una spruzzata di olio.
- Cuocere nella friggitrice per almeno 15-25 min. Ogni dieci minuti circa, aprire il cestello e rimuovere le cosce o alette in modo che la cottura sia uniforme.
- Servire in un piatto e condire a piacere.

****Variante**:**

Marinare il pollo previamente: mettere la carne in un recipiente adattato alle sue dimensioni e immergetela nella marinatura prescelta. Lasciare in frigorifero per 12 ore.

Accompagnare il piatto con delle patate o delle verdure cotte nella vostra Friggitrice ad Aria JOCCA.

Altri importi:

100 g	15 min mínimo	180°C	Capovolgere il cibo
400 g	25 min mínimo		



Ingredienti:

- 4 cosce di pollo // 8-10 alette di pollo
- Spezie a piacere:
 - timo, alloro e limone
 - semi di papavero
 - sale, rosmarino e pepe
- 1 cucchiaino di olio d'oliva

Pesce congelato

- In un piatto, adagiate i tranci di pesce e conditeli con un filo d'olio d'oliva. Quindi, cospargere di origano, aglio in polvere e sale q.b.
 - Preriscaldare la vostra friggitrice ad aria JOCCA a 200°C. Mettere i tranci di pesce nel cestello per 10 minuti.
 - Aprire il cestello e controllare di tanto in tanto.
 - Servire in un piatto e condire a piacere.
- Otterrete un piatto di pesce ottimo e gustoso, una ricetta diversa e semplice da abbinare ad insalate, riso o pasta.

Ingredienti:

- 2-3 tranci di pesce.
- Spezie a piacere:
 - aglio in polvere
 - aneto e origano
- 1 cucchiaio di olio d'oliva

Altri importi:

- | | |
|-------|---------------|
| 100 g | 10 min aprox. |
| 400 g | 15 min aprox. |

180°C

Filetto di salmone

- Iniziare tagliando a metà il salmone, in modo da ottenere due lombi.
- Triturare timo, rosmarino e aglio in un mortaio e/o altro contenitore. Possiamo aggiungere il succo di un limone e mescolare per qualche secondo fino a quando tutti gli ingredienti non saranno ben integrati. Con un cucchiaino versare la miscela sul salmone.
- Metterlo in frigorifero per almeno 2 ore in modo che acquisisca il sapore della miscela.
- Preriscaldare la vostra friggitrice ad aria JOCCA a 180°C.
- Mettere i lombi di salmone nel cestello (la parte che non ha la pelle deve essere rivolta verso l'alto) per almeno 10 minuti.
- È possibile accompagnare questo processo con degli asparagi selvatici (10-20 min).
- Aprire il cestello e controllare di tanto in tanto.
- Servire in un piatto e condire a piacere.

Altri importi:

100g	10 min aprox.	180°C
400g	12 min aprox.	

Ingredienti:

- 1 filetto di salmone, da cui poter ricavare 2 lombi
- Spezie a piacere:
 - timo, rosmarino, aglio
 - sale in scaglie
 - pepe
 - asparagi selvatici
- 1 cucchiaino di olio d'oliva





Snack surgelati

Involtini primavera
Crocchette di pollo
Bastoncini di pesce
Cordon Bleu

- Preriscaldare la vostra friggitrice ad aria JOCCA a 200 °C.
 - Quando avrà raggiunto la temperatura, introdurre il cibo e chiudere il cestello. Cuocere per 12 min. Trattandosi di prodotti surgelati, sono già precucinati e non è necessario aggiungere olio.
 - Aprire il cestello e rimuovere il cibo di tanto in tanto.
 - Servire in un piatto e condire a piacere.
- In poco tempo potrete gustare degli sfiziosi antipasti!

Ingredienti:

- 400 g dello snack desiderato
- 1 cucchiaino di olio d'oliva

Altri importi:

100g
400g

10 min aprox.
15 min aprox.

200°C

Scuotere
il cestello

Insalata di patate dolci e ceci

- Preriscaldare la vostra friggitrice ad aria JOCCA a 200 °C; nel frattempo tritare gli ingredienti.
- Tagliare a fettine la patata dolce, il peperone, l'aglio e la cipolla. Metterle nel cestello per almeno 16-17 minuti; ogni tanto controllare e rimuovere. Nel frattempo lavare i ceci, precedentemente bolliti, e gli spinaci, tagliare il formaggio feta a quadratini e condire con olio extravergine di oliva, pepe nero e origano.
- Aprire il cestello e controllare la cottura di tanto in tanto.
- Una volta pronto, servire in un piatto, cotto in friggitrice, e su di esso i ceci, gli spinaci e il feta.
- Come tocco finale potete aggiungere un cucchiaino di guacamole e amalgamare il tutto.

Altri importi:

100g
400g

15 min aprox.
17 min aprox.

200°C

Scuotere
il cestello

Ingredienti:

- Patata dolce
- Cipolla
- Peperone rosso
- Ceci bolliti
- Formaggio feta
- Guacamole
- 1 cucchiaino di olio di oliva Extra Vergine
- Spezie a piacere:
 - Pepe e origano





Uova sode ripiene

- Preriscaldare la vostra friggitrice ad aria JOCCA a 180°C.
- Quando avrà raggiunto la temperatura, introdurre le uova per 8 minuti. Al termine, raffreddare le uova, sgusciarle e tagliarle a metà, eliminando i tuorli.
- Tritare cipolla e pomodoro insieme ad un po' di tonno, riservare in una ciotola.
- Aggiungere il guacamole, con un po' di succo di lime e un pizzico di sale e pepe nero.
- Riempire le uova con la miscela e spolverare sbriciolando i tuorli insieme ad un po' di coriandolo tritato.

Chips di pasta

- Cuocere la pasta in una pentola come indicato nelle istruzioni del produttore.
- Preriscaldare la vostra friggitrice ad aria JOCCA a 200°.
- Condire la pasta con un cucchiaino di olio di oliva Extra Vergine, parmigiano grattugiato, origano, aglio e cipolla in polvere con un pizzico di sale. Aggiungere altre spezie a piacimento.
- Quando la friggitrice avrà raggiunto la temperatura, introdurre la pasta condita per 8-10 minuti. Controllare la doratura finché non è di vostro gradimento. Lasciar riposare la pasta per circa 5 minuti fino a quando non si sarà indurita e raffreddata.
- Accompagnare con salsa di pomodoro, maionese o tzatziki greco.



Involtini di asparagi con prosciutto crudo

- Preriscaldare la vostra friggitrice ad aria JOCCA a 180°C.
- Tagliare la parte inferiore più dura del gambo degli asparagi ed avvolgere ciascuno in una o due fette di prosciutto crudo.
- Una volta avvolti, adagiarli nel cestello della friggitrice, evitando sovrapposizioni.
- Condire con un cucchiaino di olio di oliva Extra Vergine e cuocere per 5 minuti a 180°C.
- Accompagnare con salsa di mango, se amate mescolare dolce e salato.



JOCCA
HOME & LIFE



Petto di pollo impanato

- Preparare in tre ciotole separate l'uovo sbattuto, la farina di frumento e nell'ultima il pangrattato, mescolato con il parmigiano grattugiato, l'origano, il pepe di Caienna o peperoncino macinato a piacere, la scorza di limone, sale e pepe.
- Preriscaldare la vostra friggitrice ad aria JOCCA a 180°C.
- Passare il petto di pollo, rispettando l'ordine, nella farina, l'uovo sbattuto e poi il pangrattato con le spezie. Adagiatelo sul fondo della teglia senza sovrapposizioni per 10 minuti.
- Controllare la doratura finché non saranno di vostro gradimento.

Cozze tigre

- Scolare le cozze. Separare le cozze dai gusci e riservare almeno 18-20 gusci. Pulire bene i gusci delle cozze, eliminare la barba ed eventuali incrostazioni con l'aiuto di un coltello (raschiando dall'alto verso il basso, sott'acqua).
- Tritare le cozze con l'aiuto di un paio di forbici o un coltello, quel che ci risulti più comodo. Tritare anche la cipolla, l'aglio e il prezzemolo, tutto molto fine.
- In una padella sciogliere il burro e rosolare la cipolla insieme all'aglio e al prezzemolo per circa 7 minuti.
- Aggiungere la farina, tostarla e mischiarla con l'olio per circa 2 o 3 minuti, senza smettere di mescolare con un cucchiaino di legno o una spatola.
- Scaldare il latte a parte e, quando sta per bollire, ritirarlo dal fuoco ed aggiungerlo alla padella in due o tre volte. Aggiungere paprika e sale a piacere.
- Mescolare la besciamella con pazienza, a fuoco vivo, senza smettere di muovere il mestolo e cercando di disfare i grumi con il mestolo stesso. Continuare per circa 10 minuti, o finché non si otterrà una besciamella fine ed omogenea, dalla consistenza compatta. Alla fine aggiungere le cozze e mescolarle con la besciamella.
- Stendere la massa di cozze tigre su un piatto, lasciarla raffreddare a temperatura ambiente, copirla e metterla in frigorifero.
- Dopo circa due ore, riempire i gusci delle cozze previamente puliti prelevando porzioni di impasto con un cucchiaino da minestra. Farcirli in modo generoso.
- Una volta riempiti tutti i gusci, passare le cozze tigre nell'uovo sbattuto con una spruzzata di latte e ancora nel pangrattato, in quest'ordine. In questo modo si otterrà un'impanatura generosa, che una volta frita risulterà croccante.
- Si consiglia di congelarli una volta impanati e friggerli congelati, a 170°C per 12 minuti, dopo averli spruzzati con un po' di olio di oliva Extra Vergine.
- Preriscaldare la vostra friggitrice ad aria JOCCA a 170°.
- Adagiare le cozze ripiene ed impanate sul fondo della teglia della friggitrice e cuocere per 12-15 minuti.



Panzerotti di porcini e formaggio

• Stendere la pasta per panzerotti su una teglia. • In una padella soffriggere la cipolla tritata con olio di oliva Extra Vergine e poco sale, nel frattempo idratare i porcini in un piatto con acqua. • Quando la cipolla sarà trasparente, aggiungere i porcini, anch'essi tritati finemente, conservando un po' dell'acqua di idratazione. Aggiustare di sale e rosolare a fuoco medio, mescolando. • Quando i porcini saranno cotti, aggiungere circa tre o quattro cucchiaini di acqua di idratazione dei porcini, un po' di prezzemolo tritato e spegnere il fuoco. Con il calore residuo della padella, aggiungere il formaggio a dadini e mescolare bene. • Preriscaldare la vostra friggitrice ad aria JOCCA a 175 °C. • Riempire con il ripieno i panzerotti e chiuderli ripassando i bordi con una forchetta per evitare fughe. Metterli nella friggitrice, nebulizzare i panzerotti con olio di oliva Extra Vergine e cuocerli per 15 minuti. A metà cottura controllare la doratura e girarli, evitando sovrapposizioni, in modo che cuociano in modo uniforme.



JOCCA
HOME & LIFE



Gamberi all'aglio

Preriscaldare la vostra friggitrice ad aria JOCCA a 175° C.

• Condire i gamberi con un nebulizzatore di olio di oliva Extra Vergine, aggiungere sale e pepe e metterli nella friggitrice JOCCA ben calda, per 5 minuti.

In una padella a fuoco medio, scaldare l'olio. Una volta caldo, aggiungere l'aglio a fettine, paprika affumicata e i fiocchi di peperoncino. Rosolare per 1-2 minuti ed aggiungere i gamberi. Si può fare questo processo nella friggitrice ad aria usando un contenitore con tutti gli ingredienti compresi i gamberi, il processo di cottura dura circa 5 minuti.

• Alternativa: usare i gamberi all'aglio per condire gli spaghetti, aggiungendo eventualmente anche un cucchiaino di pesto.



Salmone in papillote

Pulire le verdure e tagliarle a pezzetti: le zucchine a fettine sottili e i pomodorini in due metà.

Mondare una carota e tagliarla a fettine sottili con il pelapatate, in modo che possa cuocersi bene e non risultare troppo "al dente".

In alternativa si può sostituire la carota con una patata, sbucciare e tagliare la patata a fette larghe circa 3 mm.

- Stendere un grande foglio di carta stagnola o carta da forno e disporre le fettine di zucchine ad un lato. Adagiarvi sopra le fette di carota. È importante non collocare le verdure troppo vicino ai bordi, poiché abbiamo bisogno di spazio libero per chiudere la confezione.
 - Condire le verdure a piacere e adagiare sopra il salmone. Intorno al salmone mettere i pomodorini cherry. Spolverare con un po' di sale il tutto e coprire con un cucchiaino di olio di oliva Extra Vergine. Facoltativo: aggiungere qualche spicchio di aglio, prezzemolo o altre spezie a piacere.
 - Per formare il papillote: avvolgere bene i bordi su se stessi in modo da evitare fughe.
 - Preriscaldare la vostra friggitrice ad aria JOCCA a 200 °C.
 - Abbassare a 190 °C e cuocere per 10 minuti.
 - Se si preferisce ben cotto, lasciare per altri 2 minuti.
- Collocare il papillote su un piatto e servire chiuso. Fare attenzione al momento dell'apertura, per evitare che il vapore possa causare ustioni.

Hamburger

- Preparare gli hamburger con carne mista, mescolare la carne macinata con spezie a piacere e un uovo.
- Immergere bene una fetta di pancarrè nel latte, scolarla e disfarla
- Mescolare il tutto e impastare con le mani. La consistenza della carne è molto importante. La consistenza è ottimale nel momento in cui la miscela non si attacca alle mani e si possono formare facilmente delle palline. Aggiungere del pangrattato per far asciugare il composto. In caso contrario, aggiungere qualche goccia di olio.
- Preriscaldare la vostra friggitrice ad aria JOCCA a 180 °C con carta da forno sul fondo della griglia.
- Introdurre gli hamburger, senza sovrapporli. Se vi piace la cipolla cotta piuttosto che cruda, aggiungerla in questo passaggio. Cuocere per 10 minuti per una cottura ottimale.



Entrecotte o costata

- Preriscaldare la vostra friggitrice ad aria JOCCA a 200 °C.
- Mescolare le spezie: un pizzico di sale, pepe nero, aglio in polvere, cipolla in polvere, origano e rosmarino essiccati. Nebulizzare sulla costata un po' di olio di oliva Extra Vergine e cospargere il composto in modo uniforme.
- Introdurre la costata nel cestello della friggitrice. Se lo volete al sangue, cuocere per 6 minuti; per 8 minuti se preferite al punto; se preferite ben cotto, per 10 minuti.

Bistecche di manzo

- Preriscaldare la vostra friggitrice ad aria JOCCA a 180 °C.
- Nebulizzare sulle bistecche un po' di olio di oliva Extra Vergine e cospargere uniformemente di pepe nero.
- Introdurre le bistecche, senza sovrapposizioni nel cestello. Se lo volete al sangue, cuocere per 6 minuti; per 8 minuti se preferite al punto; se preferite ben cotto, per 10 minuti. Un volta pronto, cospargere di sale a scaglie.



Panino ai quattro formaggi

- Preriscaldare la vostra friggitrice ad aria JOCCA a 180°C.
- Mescolare il burro con l'aglio in polvere e l'origano. Stendere la miscela su un lato solo delle fette di pane.
- Disporre una delle fette di pane su un tagliere, con il burro rivolto verso il basso. Ricoprire la superficie con i quattro tipi di formaggio ed altri eventuali ingredienti (ad es.: prosciutto, pancetta o pomodoro) e ricoprire con una seconda fetta di pane, lasciando questa volta il burro rivolto verso l'alto.
- Mettere il panino nel cestello per 5 minuti, dopodiché girarlo e lasciarlo per altri 5 minuti.

Crocchette di prosciutto

Miscela per crocchette:

- Tagliare la cipolla a pezzetti molto piccoli, se possibile con un tritacarne. In una padella mettere un filo d'olio d'oliva e soffriggere fino a quando la cipolla non diventa trasparente, aggiungere un po' di sale. Aggiungere l'amido di mais o la farina e far rosolare per 2 minuti in modo che si dori un po'.

- Aggiungere poco a poco la noce moscata, il pepe e il latte mescolando fino ad eliminare i grumi.

Aggiungere i cubetti di prosciutto e quando l'impasto inizia ad addensarsi, lasciare che si raffreddi a temperatura ambiente, quindi mettere una pellicola sulla superficie dell'impasto e far raffreddare in frigorifero.

- Qualche ora dopo o il giorno successivo modellare le crocchette. Per evitare che la miscela si attacchi alle mani, inumidirle. Preparare 2 ciotole, in una ciotola sbattere due uova e nell'altra collocare il pangrattato. Prima passare la massa nell'uovo e poi coprire con molto pangrattato per ottenere un'impanatura croccante. Lasciare riposare per qualche ora o meglio ancora per un giorno.

- Preriscaldare la vostra friggitrice ad aria JOCCA a 180°C.

- Con un nebulizzatore cospargere le crocchette con un po' d'olio d'oliva e cuocere per circa 8 minuti.



Crocchette di spinaci e formaggio

- Cuocere gli spinaci per 5 minuti con acqua e sale e scolarli molto bene.
- In una padella sciogliere il burro e aggiungere il gorgonzola, mescolare fino a quando non sarà completamente amalgamato. Mescolare insieme all'impasto delle crocchette (potete basarvi sulla ricetta precedente: Crocchette di prosciutto).
- Preriscaldare la vostra friggitrice ad aria JOCCA a 180°. Con un nebulizzatore irrorare le crocchette con olio d'oliva e dopo circa 8 minuti saranno pronte. Non dimenticare di girarle ogni 2-3 minuti.



JOCCA
HOME & LIFE



Panini Western

- Tagliare il filone di pane/la pagnotta a metà orizzontalmente.
- Preriscaldare la vostra friggitrice ad aria JOCCA a 180°C.
- Spalmare il pane con il pomodoro, dopodiché aggiungere la pancetta a listarelle, un po' di mais, cipolla e porro tritati finemente, un po' di salsa barbecue e per finire il formaggio grattugiato. Si può aggiungere un po' di origano.
- Introdurre nella friggitrice per 8-15 minuti, a seconda della quantità di farcitura dei panini.



Provolone con pomodoro

- In una pentola di terracotta preferibilmente, secondo il nostro secchio della friggitrice ad aria. Lasciamo i nostri ingredienti fuori dal frigorifero, quindi sono a temperatura ambiente.
- Preriscaldare la friggitrice a 180 °C.
- Nella pentola di terracotta mettiamo sul fondo un abbondante strato di pomodoro, oppure di pomodorini fritti o cubetti, insieme alle verdure che ci piacciono a fette. Su questo strato adagiamo il provolone cercando di non toccare il fondo della padella per evitare che si attacchi. E cospargere di spezie a piacere. Le più indicate sono le erbe provenzali (origano, timo, rosmarino, basilico), possiamo aggiungere una cappa o una polvere di peperoncino se vogliamo dargli un tocco piccante. E spruzzare con spray EVOO.
- Mettere nella friggitrice per 10 minuti. Quando vedete che inizia a sciogliersi potete alzare la temperatura per qualche minuto per far dorare la superficie.
- Lo estraiamo dalla friggitrice e lo serviamo su un piatto per non scottarci da consumare subito.

Avvolgere le pizze

- Per questa ricetta abbiamo bisogno di: pasta fine che taglieremo a forma di secchiello o frittelle di grano, pomodoro fritto e gli ingredienti che più vi piacciono e, naturalmente, formaggio per una ricetta perfetta.

- Preriscaldare la friggitrice a 180 °C.

Su una frittella, aggiungere una generosa cucchiata di pomodoro fritto e spalmare.

Per questa ricetta abbiamo selezionato questi ingredienti: mozzarella, porro, cipolla, prosciutto o pancetta, olive nere e foglie di basilico.

- Scolare bene la mozzarella, tagliarla a metà e distribuirla a pezzetti sul pomodoro, oppure si può utilizzare della mozzarella grattugiata o a filo, aggiungere prosciutto (o carne a piacere), olive nere e qualche anello di porro e cipolla. Spruzzare la pizza con olio extravergine di oliva.

- Mettiamolo in friggitrice per 15 minuti con la carta da forno sul fondo della griglia della teglia, ci aiuterà a rimuoverlo in seguito. Controlliamo a 10 minuti per calcolare il punto della pizza di nostro gradimento. Per finire, possiamo aggiungere alcune foglie di basilico.



Peperoni ripieni di carne e bulgur

- Preriscaldare la friggitrice a 200 °C.
- Lavate i peperoni, tagliateli a metà e privateli dei semi. Li irroriamo con olio d'oliva e un pizzico di sale e li mettiamo in friggitrice per 10 minuti. Trascorso questo tempo, li tiriamo fuori e li lasciamo raffreddare. Lasciare accesa la friggitrice, ma abbassare la potenza a 180°C.
- In una pentola capiente, versate un po' d'olio d'oliva e fate soffriggere la cipolla tritata fino a renderla morbida. Aggiungere la carne macinata e separarla con una spatola da cucina per distribuirla meglio. Cuocere per 5 minuti, mescolando di tanto in tanto.
- Condire con sale e pepe, aggiungere il composto di erbe aromatiche e aggiungere la salsa di pomodoro.
- Aggiungere il bulgur di grano (precedentemente sciacquato e scolato), mescolare bene per amalgamare tutti gli ingredienti e versare un bicchiere di brodo vegetale. Coprire e cuocere a fuoco basso per 10 minuti finché il bulgur non avrà assorbito tutto il brodo.
- Trascorso il tempo di cottura, riempire i peperoni con il composto e tenerli nella friggitrice ad aria per 10 minuti a 180°C.
- Quando li tiriamo fuori, li adagiamo su un piatto e spolveriamoci sopra una generosa quantità di formaggio grattugiato e un po' di prezzemolo fresco.





Frittata di patate con cipolla

- Pelare e tagliare le patate a fettine sottili. Irrorate le patate con un po' d'olio.
 - Preriscaldare la friggitrice a 200 °C.
 - Quindi mettiamo le patate nel cestello della friggitrice e impostiamo il timer per 10 minuti a 200°C e le togliamo.
 - Poi tagliamo la cipolla e l'aglio a pezzetti.
 - In una ciotola sbattere 4-5 uova e condire con sale e pepe a piacere.
 - Mescolare le uova sbattute con le patate.
 - Preriscaldare la friggitrice per 3 minuti a 180°C.
 - Nel frattempo versare il composto in uno stampo o carta da forno e introdurlo nel secchio.
 - Impostare il timer per circa 10 minuti ad una temperatura di 180°C.
 - Capovolgere la tortilla. Lasciar riposare la tortilla per circa 10 minuti a friggitrice spenta.
- Accompagnare con insalata, maionese o pomodorini.

Fenicotteri fatti in casa

- Fare un involtino con i filetti di maiale tagliati molto finemente, inserire al suo interno mezzo uovo sodo tritato molto finemente insieme al prosciutto serrano. In modo che il rotolo non perda la sua forma, fissalo con spago o stuzzicadenti.
- Passare gli involtini nell'uovo sbattuto e poi nel pangrattato fino a formare un buono strato.
- Preriscaldare la friggitrice per alcuni minuti a 180°C.
- Mettere i rotoli nel cestello e impostare il timer per circa 8 minuti a 180°C.
- Servire caldo.



Riso al forno

- In una pentola, con un po' d'olio, fate soffriggere i pezzi di costata/pollo e aggiungete la rapa tritata.
- Una volta dorata aggiungere acqua (400 ml), quando inizia a bollire aggiungere i ceci, lo zafferano, il sale e cuocere per 30 minuti.
- Preriscaldare la friggitrice a 200 °C.
- In una pentola di terracotta, a seconda del secchio della nostra friggitrice ad aria, mettere il riso, un pezzo di salsiccia, un pomodoro tagliato in due, un pezzo d'aglio e gli ingredienti che abbiamo usato per fare il brodo (coste/pollo, rapa e Ceci). Quindi aggiungere il brodo per cuocere, il doppio del brodo del riso.
- Mettere la pentola di terracotta nel secchio della friggitrice e impostare il timer per circa 45 minuti a una temperatura di 200° C. Controlliamo ogni 10-15 minuti e finché il riso non assorbe il brodo.



JOCCA
HOME & LIFE



Polpette

- In un recipiente ampio e profondo, mescolare i due tipi di carne macinata, l'uovo, l'aglio e il prezzemolo tritato. Aggiungere sale e pepe a piacere.
- In un altro contenitore più piccolo, mettete a bagno le fette di pane a fette con il latte.
- Scolare e mescolare con la carne. Se il composto è troppo morbido aggiungerne un po' di farina o pangrattato e formare le polpette.
- Preriscaldare la friggitrice a 200 °C.
- Mettere le polpette in una pentola di terracotta delle dimensioni del secchio della nostra friggitrice JOCCA e coprire le polpette con il pomodoro fritto. Metti la pentola di terracotta nel cestello della friggitrice e imposta il timer per 20 minuti a 180° C.



Pane alle noci e uvetta

- Mettere tutta la farina in una ciotola, e fare un buco al centro (il classico vulcano).
- Sciogliere il lievito in un po' di acqua tiepida ed aggiungere un pizzico di zucchero. Mescolare, coprire e lasciare che il lievito si attivi per circa 10 minuti (meglio coperto).
- Trascorso questo tempo, aggiungere al vulcano di farina il lievito attivato e tutti gli altri ingredienti (nascondere il sale sotto la farina da un lato), tranne le noci e l'uvetta.
- Mescolare con un cucchiaino ed amalgamare per bene il tutto con la mano.
- Lasciare l'impasto nella ciotola, coprire con un panno e lasciar fermentare in un luogo caldo.
- Quando avrà raddoppiato il suo volume, aggiungere le noci tritate e l'uvetta idrata (ammollo per circa 5 minuti), e integrarle senza aggiungere farina, di nuovo mescolando con pazienza con le mani.
- Quando l'impasto sarà degasato e l'uvetta e le noci ben integrate e distribuite, mettere l'impasto in uno stampo per pane o biscotti. Coprire di nuovo e lasciare che l'impasto fermenti e raddoppi il suo volume nello stampo stesso.
- Preriscaldare la friggitrice ad aria a 200°C, mettere lo stampo con l'impasto, ben coperto con un foglio di alluminio e lasciarlo per almeno 25 minuti. Verificare a metà cottura.
- Alla fine estrarre lo stampo, togliere la carta stagnola e lasciare che si tosti la crosta per 4 minuti a 200°C.
- Si possono sostituire l'uvetta e le noci con altra frutta secca a piacere.

Croissant di pasta sfoglia ripiena

- Preriscalda la tua friggitrice senza olio JOCCA a 180°.
 - Stendete la pasta sfoglia, tagliatela a strisce larghe circa 15 cm e tagliate a triangoli.
 - Possiamo farli salati o dolci, farciti con formaggio York, cioccolato o il nostro cioccolato preferito.
- Disporre gli ingredienti sulla base o nella parte più larga del triangolo e arrotolare. In caso di salatura possiamo spruzzare un po' d'olio prima di arrotolare.
- Dipingere con uovo sbattuto sopra e spruzzare con spray EVOO. Mettere in friggitrice per 15 minuti senza sovrapporre i croissant.



Toast francese fatto in casa

- Far bollire mezzo litro di latte insieme a 2 bastoncini di cannella, un po' di scorza di limone grattugiata e circa 100 g di zucchero. Mentre il latte si scalda, tagliate la pagnotta, fresca o dura, a fette di circa 2 cm di spessore.
- Mettere della carta da forno sulla griglia della teglia con qualche goccia d'olio. Preriscalda la tua friggitrice senza olio JOCCA a 200 °C
- Quando il latte avrà raggiunto il bollore, lasciatelo raffreddare a temperatura ambiente. In un piatto fondo o vassoio, riempiamo di latte e lì panneremo le torrijas. In un altro piatto prepariamo tre uova sbattute.
- Passare le fette nel latte, lasciarle in ammollo senza sbriciolare il pane (se è duro ci vorrà più tempo nel latte che se il pane è dello stesso giorno).
- Disporre tutti i french toast che si adattano senza sovrapporsi nel secchio della nostra friggitrice ad aria JOCCA per 5 minuti e girare. Togliamo, appiattiamo la superficie con una spatola e spolveriamo con cannella e/o zucchero.



Brownies alle noci

- Selezioniamo uno stampo adatto al forno che si adatti al secchio della nostra friggitrice, stendiamo il burro sulla superficie dello stampo.
- In una ciotola, unire 1/2 tazza di zucchero, 1/4 tazza di farina bianca, 1/3 di cacao in polvere, un cucchiaino di essenza di vaniglia e un pizzico di sale.
- In un'altra ciotola, unire 1/4 di burro fuso a temperatura ambiente e 1 uovo grande, mescolare e integrare bene.
- Preriscalda la tua friggitrice senza olio JOCCA a 180 °C.
- Amalgamare i due composti fino ad ottenere un composto omogeneo e versarlo nello stampo da forno. A questo punto possiamo aggiungere i pezzi di noci, gocce di cioccolato o altra frutta secca.
- Introduciamo la ciotola per 16-18 minuti e controlliamo. Il trucco è bucherellare il brownie con uno stuzzicadenti, se esce imbrattato con una consistenza cremosa il nostro brownie è pronto.

Cheesecake

- Selezioniamo uno stampo adatto al forno che si adatti al secchio della nostra friggitrice, stendiamo il burro sulla superficie dello stampo.
- In una ciotola schiacciate 140 g di biscotti e 80 g di burro a temperatura ambiente con sale e stendete l'impasto e appiattitelo alla base e, se vi piace, ai bordi.
- Sbattere circa 680 g di crema di formaggio fino a ottenere una crema per 2 minuti, aggiungere 2 uova, una lattina di latte condensato o dolcificante e un cucchiaino di estratto di vaniglia e continuare a mescolare fino a ottenere un composto omogeneo. Versate il composto sulla base di biscotti, facendo attenzione a non rompere la base.
- Preriscalda la tua friggitrice senza olio JOCCA a 150°C per 5 minuti.
- Introdurre lo stampo nella nostra friggitrice JOCCA fino a quando la parte superiore non sarà leggermente dorata e il centro si muoverà leggermente per 25-30 minuti. Anche se la torta sembra leggermente cagliata, una volta raffreddata andrà bene. Sfnare e lasciar raffreddare a temperatura ambiente, quindi riporre in frigorifero per 6-8 ore. Possiamo decorare la parte superiore con della marmellata di frutti rossi e/o pezzi di frutta a piacere.



Muffin al cioccolato e mirtilli

- Selezioniamo degli stampini per muffin adatti al forno, nebulizziamo la base dello stampo con spray EVOO.
 - Preriscalda la tua friggitrice senza olio JOCCA a 180°C.
- Mettiamo nella ciotola il nostro mixer JOCCA: 150 g di avena, 100 g di dolcificante, 1 cucchiaio di lievito e un pizzico di cannella e mescoliamo.
- Aggiungere una piccola banana, 150 ml di latte, un cucchiaio di vaniglia e mescolare. Riempi gli stampini con il composto e aggiungi le gocce di cioccolato e come opzione possiamo aggiungere i mirtilli.
 - Mettiamo gli stampi nella nostra friggitrice ad aria per 15-20 minuti e voilà!



JOCCA
HOME & LIFE



Biscotto

- Selezioniamo uno stampo adatto al forno che si adatti al secchio della nostra friggitrice, stendiamo il burro sulla superficie dello stampo.
- Mescoliamo in una ciotola uno yogurt naturale (conserviamo il bicchiere come misurino), due misurini di zucchero e due uova fino ad ottenere un composto omogeneo e poi mescoliamo con una schiumarola per ottenere un composto più leggero e cremoso.
- In un altro contenitore, mescolare 3 misurini di farina, 1 bustina di lievito, la scorza di limone qb e un cucchiaio di essenza di vaniglia con un cucchiaio di EVOO. Quindi, mescola i due contenitori in modo uniforme.
- Riempire uno stampo con l'impasto a temperatura ambiente, coprire con un canovaccio e lasciarlo fermentare per 30-60 minuti, finché non lievita.
- Preriscalda la tua friggitrice senza olio JOCCA a 175 °C.
- Cuocere per 25-30 minuti circa. . Fare la prova dello stecchino per confermare che sia perfettamente cotto anche al centro.



Sfoglie dolci

- In un piatto, adagiate un quadrato di pasta sfoglia e mettete al centro le gocce di cioccolato a piacere; Chiudiamo la pasta sfoglia piegando gli angoli verso l'interno.
- Preriscaldiamo la friggitrice ad aria JOCCA a 180°C.
- Sbattiamo un uovo e dipingiamo la superficie dell'impasto poco prima di introdurre la nostra pasta sfoglia nella friggitrice ad aria per circa 15 minuti, in questo modo otterremo la frolla dorata così appetitosa.
- Possiamo accompagnarlo con delle fragole e dei mirtilli, l'abbinamento ti piacerà moltissimo!

Mele al forno

- Nucleo 4-6 mele.
- Incorporate, al centro di ogni mela, un cucchiaino di burro, un altro di miele e un po' di cannella.
- Preriscaldare la friggitrice per alcuni minuti a 180°C.
- Mettere le mele nella teglia senza sovrapporle e impostare il timer per 20 minuti a 180°C.



Palme di pasta sfoglia

- Stendete la pasta sfoglia.
- Versare sopra lo zucchero e piegare a metà la pasta sfoglia. Ricoprite con uno strato sottile di zucchero e piegate nuovamente la pasta sfoglia a metà.
- Arrotolare la sfoglia dalle due estremità verso il centro, creando così la forma della palma.
- Tagliare a fette spesse 5-8 mm.
- Preriscaldare la friggitrice a 180°C e mettere le palme nel cestello senza accumularle.
- Impostare il timer per circa 10 minuti a 180°C.

****Palmetto al cioccolato:** preparare un foglio di carta da forno su una teglia, preferibilmente fredda prima in frigo o in freezer, sciogliere il cioccolato da dessert nel microonde e affondare le palmerita una volta fredde e lasciarle raffreddare sulla carta da forno fino a far solidificare il cioccolato.



~Suggerimenti per una cucina sana~

- ✓ Prima di iniziare e mentre prepariamo gli ingredienti, preriscaldiamo la friggitrice per qualche minuto.
 - ✓ Agitare o spostare periodicamente il cibo per ottenere una cottura uniforme.
 - ✓ Non riempire il secchio per non sovraccaricarlo troppo con la quantità di cibo, facilitando così la circolazione dell'aria tra i pezzi.
 - ✓ Puoi introdurre il cibo senza scongelarlo e cuocerlo direttamente.
 - ✓ Si pulisce facilmente riempiendo il secchio con acqua e qualche goccia di sapone, mettere la friggitrice ad almeno 180 °C per 10 minuti.
- Quando è finito e non brucia, lo svuotiamo e lo rimuoviamo, lo puliamo con un panno e il gioco è fatto!
- ✓ Per dosare meglio l'olio, procurarsi uno spray per l'erogazione dell'olio.
 - ✓ I pezzi di carne e pesce saranno più succosi se introduci il pezzo intero; se preferisci le strisce, il processo di cottura sarà molto più breve.

