



Español



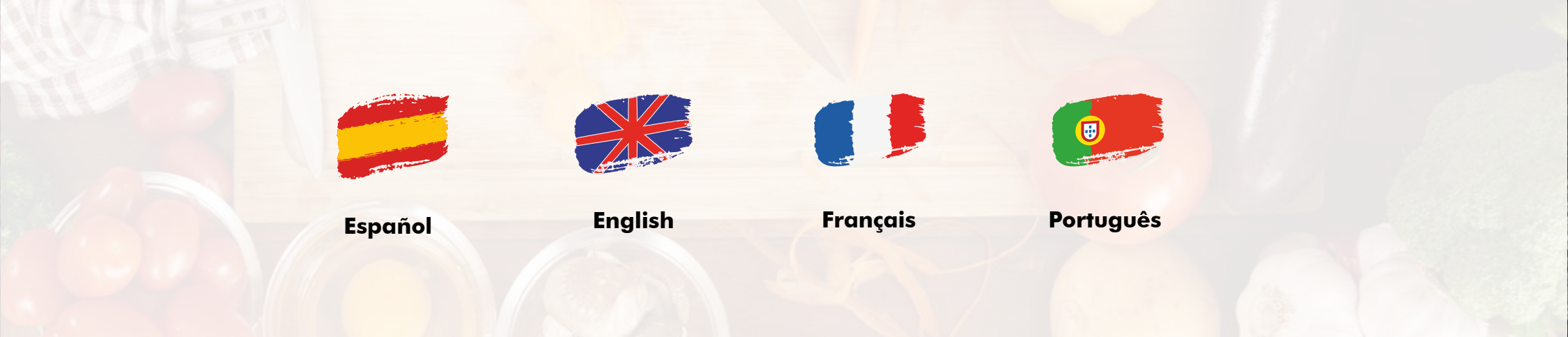
English



Français



Português



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.
- Sumerja las patatas 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, introdúcela 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	10 min aprox.	180°C	Agitar la cubeta
400g	20 min aprox.		



Ingredientes:

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



Tiras de pollo teriyaki

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

• 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.	

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	Agitar la cubeta
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	15 min aprox.	200°C	Agitar la cubeta
400g	17 min aprox.		

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 enfríen.
- 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.



JOCCA
HOME & LIFE



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

- Escurremos 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 el 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.



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!



JOCCA
HOME & LIFE



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.

~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 atéque 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 chávena: 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 gaveta
400g	20 min aprox.		



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 cozinhem 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.

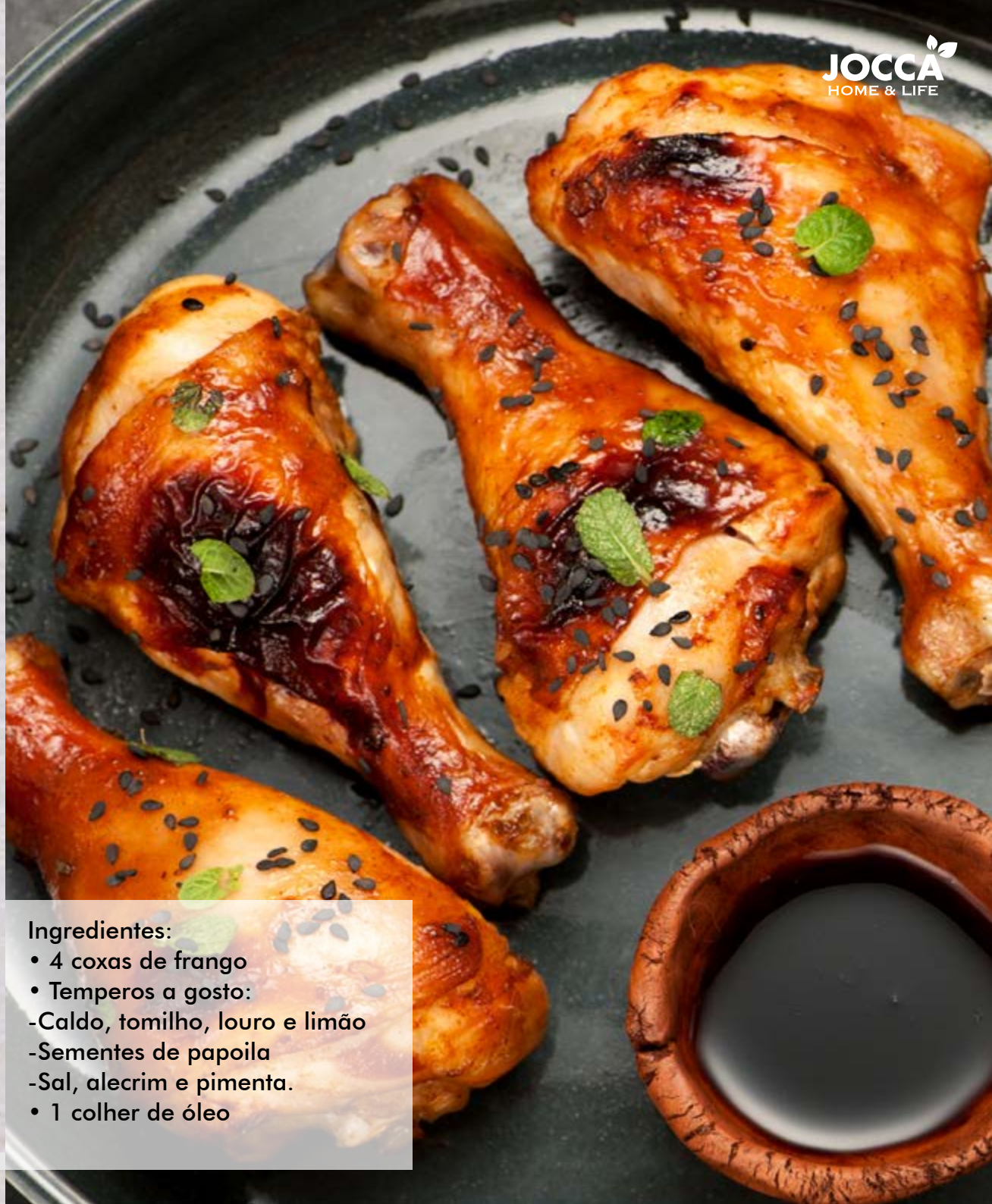
Acompanhe o seu prato com algumas batatas ou legumes cozinhados na sua fritadeira de ar JOCCA.

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	Agitar a gaveta
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:

100g
400g

10 min aprox.
15 min aprox.

200°C

Agitar a gavetaz z

Ingredientes:

- 400 g do aperitivo desejado
- 1 colher de óleo

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 rodela 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.



JOCCA
HOME & LIFE



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 cozinhe 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 sobrepôr 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.



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

- Selecionamos 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

- Selecionamos 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.

~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 cozinhá-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 panier et remuer
400g	20 min approx.		



Ingrédients:

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



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

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.

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.

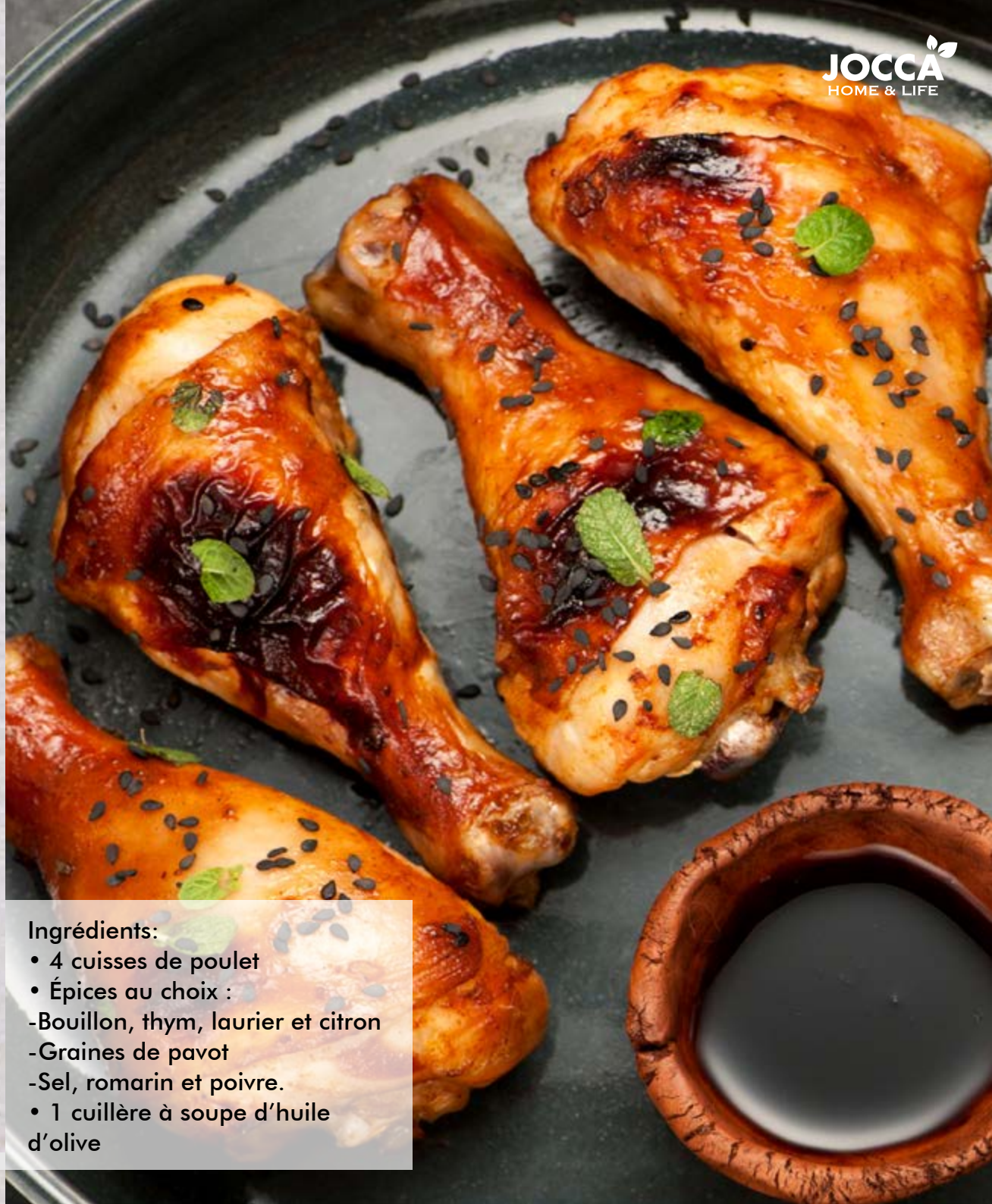
Accompagnez votre plat de quelques pommes de terre ou légumes cuits dans votre Air Fryer JOCCA.

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.	180°C
400 g	15 min approx.	

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	Sortir le panier et remuer
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:

100g
400g

10 min approx.
15 min approx.

200°C

Sortir le
panier et
remuer

Ingrédients:

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

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 panier et remuer
400g	17 min approx.		

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 !



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 feuilleté 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.



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.

~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 surcharger, 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.

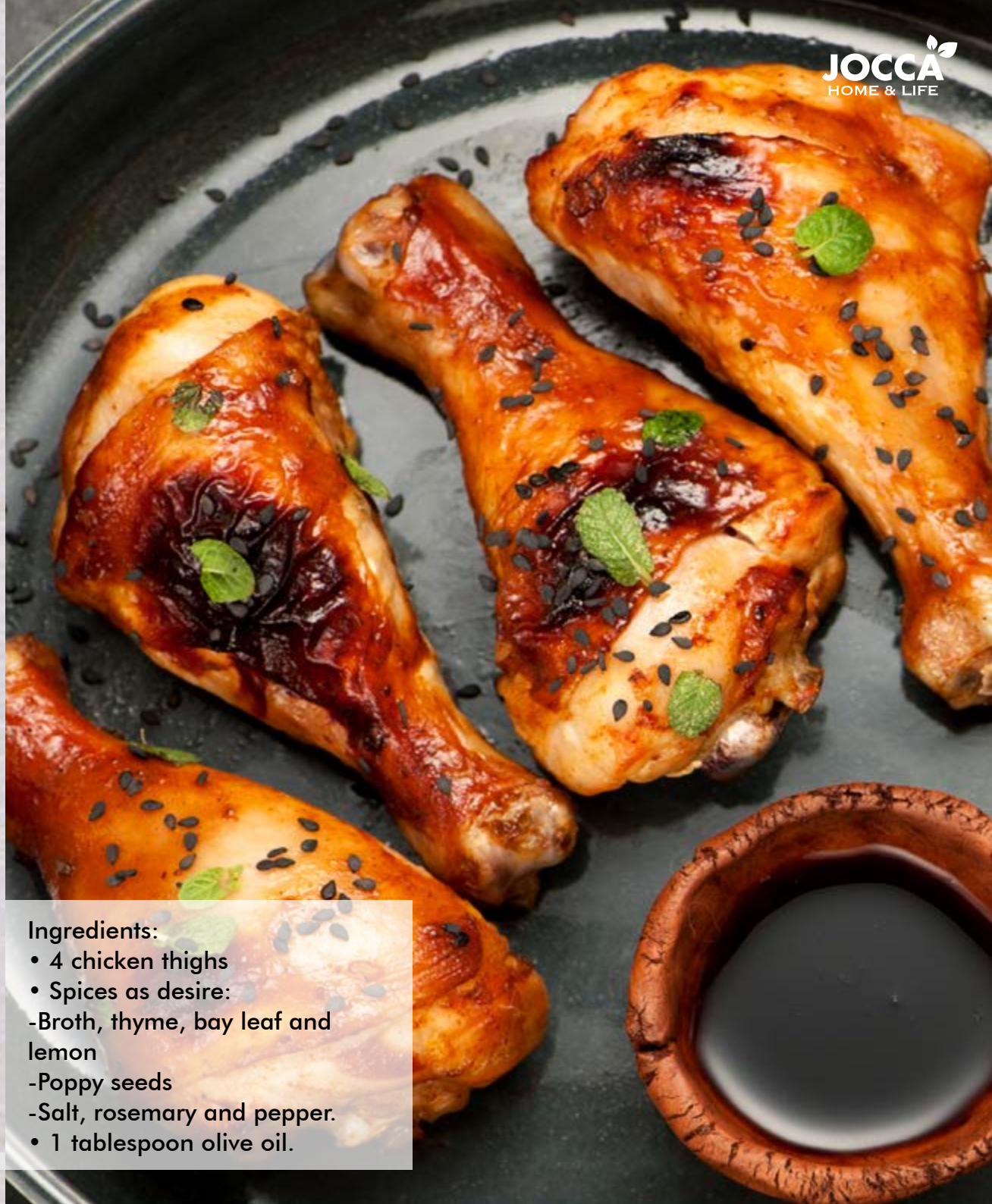
Accompany your dish with some potatoes or vegetables cooked in your JOCCA Air Fryer.

Other amounts:

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

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.	180°C
400 g	15 min aprox.	

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	Shake the basket
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 basket
400g	17 min aprox.		



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 whit 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.



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

~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.



