Tiempos de cocción y medidas

Horno, airfryer y microondas en una sola hoja, para tener a mano en la cocina.

En airfryer, como norma general, baja la temperatura unos 20 °C (35 °F) y el tiempo un 20-25 % respecto al horno, y agita la cesta a mitad. Cada aparato es un mundo: la primera vez, vigila los últimos minutos.

ALIMENTO	HORNO	AIRFRYER	MICROONDAS
Contramuslos de pollo	200 °C (400 °F), 30-35 min	180 °C (350 °F), 20-22 min	No recomendado
Pechuga en dados	220 °C (425 °F), 18-20 min	190 °C (375 °F), 12-14 min	Tapada, 4-5 min, removiendo
Albóndigas	200 °C (400 °F), 18-20 min	180 °C (350 °F), 12-14 min	No recomendado
Lomo de pescado	200 °C (400 °F), 10-12 min	180 °C (350 °F), 8-10 min	Tapado, 3-4 min
Tofu en dados	200 °C (400 °F), 25 min	190 °C (375 °F), 15 min	No recomendado
Garbanzos crujientes	200 °C (400 °F), 25-30 min	190 °C (375 °F), 15-18 min	No se ponen crujientes
Patata o boniato en dados	200 °C (400 °F), 30-35 min	190 °C (375 °F), 18-20 min	Tapados, 6-8 min (no doran)
Patata entera	200 °C (400 °F), 50-60 min	190 °C (375 °F), 35-40 min	6-8 min, pinchada
Verduras mediterráneas	200 °C (400 °F), 30-35 min	185 °C (365 °F), 15-18 min	Al vapor, 3-4 min
Brócoli en ramilletes	210 °C (410 °F), 20-23 min	190 °C (375 °F), 10-12 min	Al vapor, 3-4 min
Huevo cocido	No	130 °C (265 °F), 12-14 min (probar)	No: puede explotar

Otras verduras al horno a 200 °C (400 °F)

brócoli y coliflor en ramilletes, 20-25 min · calabaza en dados, 25-30 min · champiñones, 15-20 min · espárragos verdes, 10-12 min · cebolla en gajos, 25-30 min.

Equivalencias de medidas

MEDIDA	EQUIVALE A
1 cda. (cucharada sopera)	15 ml · unos 14 g de aceite
1 cdta. (cucharadita de café)	5 ml
1 taza	240 ml
1 vaso de agua	200-250 ml
1 puñado de pasta o arroz crudo	unos 70-80 g
1 bote de legumbres cocidas	unos 400 g (240-250 g escurridas)
1 yogur	125 g