

KALORIK®

Since 1930

TRADITION MEETS INNOVATION.

FREIDORA DE AIRE Y HORNO TOSTADOR

RECIPE BOOK - RECETARIO



INDEX

Bacon	2
Quiche	3
Pork Chops	4
Bbq Chicken Drumsticks	5
Roasted Chicken Legs	6
Parmesan Crusted Cod	7
Caribbean Salmon	8
Roasted Asparagus	9
Roasted Vegetables	10
Snicker Doodle Cookie	11

ÍNDICE

Tocineta	2
Quiche	3
Chuletas de cerdo	4
Muslos de pollo barbecue	5
Piernas de pollo asadas	6
Bacalao a la parmesana	7
Salmón caribeño	8
Espárragos rostizados	9
Verduras rostizadas	10
Galletas snickerdoodle	11

BACON

SERVING SIZE 8 PORTIONS

INGREDIENTS

1 Pound sliced bacon

PREPARATION

Place 6-7 slices of bacon in a single layer on one rack. Cook on the top rack at 400°F for 12 minutes.

TOCINETA

8 PORCIONES

INGREDIENTES

1 libra de tocineta en tajadas

PREPARACIÓN

Ponga 6-7 tajadas de tocineta en una sola capa sobre una rejilla. Áselas en el nivel superior a 400 °F por 12 minutos.

QUICHE

SERVING SIZE 6 PORTIONS

INGREDIENTS

5 Eggs
2 Tablespoons olive oil
2 Tablespoons butter
1 Onion, chopped
1 Leek, bottom half
cleaned and chopped
1/4 Teaspoon crushed
red pepper

1 Bag fresh spinach
leaves
3/4 Cup cheddar cheese
3/4 Cup heavy cream
1 Cup milk
Salt & pepper

PREPARATION

In a skillet, heat the oil and butter until melted. Add onion, leek, crushed red pepper, salt and pepper. Cook until tender. Add spinach and cook down for about 4 minutes. Let cool. In a separate bowl, whisk together the eggs, heavy cream and milk. Spray the bottom and sides of a 9-inch tart pan with non-stick cooking spray. Spread half of the onion mixture in the bottom of the pan. Layer on half of the cheese, then the remaining onion mixture, followed by the rest of the cheese. Ladle on the egg mixture and spray top of quiche with non-stick cooking spray. Set a rack upside down on the bottom shelf. This provides the perfect place for a tart pan. Preheat oven for 5 minutes. Cook at 400°F for 30 minutes. Let stand in the unit set for 5 minutes.

QUICHE

6 PORCIONES

INGREDIENTES

5 huevos
2 cdas. de aceite de oliva
2 cdas. de mantequilla
1 cebolla picada
1 puerro (limpie y pique la
mitad inferior)
1/4 cdita. de aji en
escamas

1 bolsa de espinaca
fresca
3/4 taza de queso
cheddar
3/4 taza de crema
de leche
1 taza de leche
Sal y pimienta

PREPARACIÓN

En una sartén, caliente el aceite y la mantequilla hasta fundirlos. Añada la cebolla, el puerro, el aji, la sal y la pimienta. Saltee los ingredientes hasta que estén suaves. Añada la espinaca y saltee por 4 minutos. Deje enfriar. En un tazón, bata los huevos, la crema y la leche. Rocíe el fondo y las paredes de un molde para tarta de 9 pulgadas con aceite en aerosol. Distribuya la mitad de la mezcla de verduras en el fondo del molde. Distribuya la mitad del queso y cúbralo con el resto de las verduras y luego añada el resto del queso. Vierta la mezcla de huevo y rocíe la parte superior de la quiche con aceite en aerosol. Dele vuelta a una rejilla y póngala en el nivel inferior del horno (este es el nivel ideal para un molde de tarta). Precaliente el horno por 5 minutos. Hornee la quiche a 400 °F por 30 minutos y déjela reposar dentro del horno por 5 minutos.

PORK CHOPS

SERVING SIZE 4 PORTIONS

INGREDIENTS

4 Thick cut bone in pork chops	2 Teaspoons dried thyme
1/3 Cup olive oil	1 Teaspoon granulated onion
2 Tablespoons brown sugar	1 Teaspoon liquid smoke
1 Lemon, zest and juice	2 Teaspoons white vinegar
2 1/2 Tablespoons spicy mustard	1 Teaspoon worcestershire sauce
1 Teaspoon coarse ground mustard	1/2 Teaspoon parsley flakes
4 Cloves garlic, chopped	Salt & pepper

PREPARATION

In a medium mixing bowl, whisk together olive oil, brown sugar, lemon zest and juice, both mustards, garlic, thyme, onion, liquid smoke, vinegar, Worcestershire sauce, parsley, salt and pepper. Put the pork chops and mixture together in large, resealable plastic bag and marinate for 3 hours or overnight in the refrigerator. Cook on the top rack at 400°F for 30 minutes. Let rest for 5 minutes.

CHULETAS DE CERDO

4 PORCIONES

INGREDIENTES

4 chuletas de cerdo gruesas	2 cditas. de tomillo seco
1/3 taza de aceite de oliva	1 cdita. de cebolla en polvo
2 cdas. de azúcar morena	1 cdita. de humo líquido
1 limón (ralladura y jugo)	2 cditas. de vinagre blanco
2 1/2 cdas. de mostaza	1 cdita. de salsa Worcestershire
1 cdita. de mostaza molida gruesa	1/2 cdita. de perejil en escamas
4 dientes de ajo picados	Sal y pimienta

PREPARACIÓN

En un tazón mediano, mezcle el aceite de oliva, el azúcar, la ralladura y el jugo de limón, las mostazas, el ajo, el tomillo, la cebolla, el humo líquido, el vinagre, la salsa Worcestershire, el perejil, la sal y la pimienta. Ponga las chuletas y el adobo en una bolsa resellable grande y marine en la nevera por 3 horas o hasta el día siguiente. Ase las chuletas en el nivel superior del horno a 400 °F por 30 minutos. Deje reposar por 5 minutos.

BBQ CHICKEN DRUMSTICKS

SERVING SIZE 4 PORTIONS

INGREDIENTS

8 Chicken drumsticks
3 Tablespoons olive oil
Salt and pepper
BBQ sauce

PREPARATION

Dry the chicken. Coat with olive oil, salt and pepper. Cook on the top rack at 420°F for 10 minutes. Baste with BBQ sauce and cook for an additional 20 minutes at 420°F.

MUSLOS DE POLLO BARBECUE

4 PORCIONES

INGREDIENTES

8 muslos de pollo
3 cdas. de aceite de oliva
Sal y pimienta
Salsa barbecue

PREPARACIÓN

Seque los muslos. Cúbralos con aceite de oliva, sal y pimienta. Áselos en el nivel superior del horno a 420 °F por 10 minutos. Bañe los muslos con la salsa barbecue y áselos por 20 minutos más a 420 °F.



4



5

ROASTED CHICKEN LEGS

SERVING SIZE 4 PORTION

INGREDIENTS

4 Chicken leg quarters	1/4 Teaspoon granulated onion
3 Tablespoons olive oil	1/4 Teaspoon granulated garlic
1 Teaspoon hot sauce	1/4 Teaspoon crushed red pepper
1 Tablespoon italian seasoning	1/4 Teaspoon ground paprika
1 Teaspoon kosher salt	
1/4 Teaspoon Spanish paprika	

PREPARATION

In a small bowl, mix the Italian seasoning, salt, paprika, onion, garlic, red pepper and pepper, and set aside. Dry the chicken leg quarters. Rub with olive oil and hot sauce, then cover with seasoning mix on both sides. Cook on the middle rack at 370°F for 30 minutes. Flip and cook at 370°F for 10 minutes.

PIERNAS DE POLLO ASADAS

4 PORCIONES

INGREDIENTES

4 piernas de pollo	1/4 cdita. de cebolla en polvo
3 cdas. de aceite de oliva	1/4 cdita. de ajo en polvo
1 cdita. de salsa picante	1/4 cdita. de aji en escamas
1 cda. de sazónador italiano	1/4 cdita. de pimienta molida
1 cdita. de sal kosher	
1/4 cdita. de paprika española	

PREPARACIÓN

En un tazón pequeño, mezcle el sazónador italiano, la sal, la paprika, la cebolla en polvo, el ajo en polvo, el aji en escamas y la pimienta. Reserve. Seque las piernas de pollo y cúbralas con aceite de oliva y salsa picante. A continuación, cúbralas con la mezcla de especias por ambos lados. Ase las piernas en el nivel del medio del horno a 370 °F por 30 minutos. Deles vuelta y hornéelas a 370 °F por 10 minutos más.

PARMESAN CRUSTED COD

SERVING SIZE 2 PORTIONS

INGREDIENTS

1 Pound fresh cod
1 Lemon, zest and juice
4 Tablespoons butter, melted
1/4 Cup panko bread crumbs
1/4 Cup grated parmesan cheese
1/4 Teaspoon granulated garlic
Salt & white pepper

PREPARATION

Dry the cod with a paper towel and drizzle on half of the melted butter. In a small bowl, mix the bread crumbs, Parmesan cheese, zest of the lemon, and garlic. Add salt and white pepper to taste. Cover the fish with the mixture. Drizzle on the remaining butter and squeeze on the lemon juice. Cook on the middle rack at 375°F for 30 minutes.

BACALAO A LA PARMESANA

2 PORCIONES

INGREDIENTES

1 libra de bacalao fresco
1 limón (ralladura y jugo)
4 cdas. de mantequilla derretida
1/4 taza de panko
1/4 taza de queso parmesano rallado
1/4 cdita. de ajo en polvo
Sal y pimienta blanca

PREPARACIÓN

Seque el pescado con papel de cocina y rocíelo con la mitad de la mantequilla derretida. En un tazón pequeño, mezcle el panko, el queso parmesano, la ralladura de limón y el ajo en polvo. Añada sal y pimienta blanca al gusto. Cubra el pescado con la mezcla. Rocíelo con el resto de la mantequilla y el jugo de limón. Ase el pescado en el nivel del medio del horno a 375 °F por 30 minutos.



6



7

7

CARIBBEAN SALMON

SERVING SIZE 2 PORTIONS

INGREDIENTS

2 Salmon fillets, skin removed
3 Tablespoons butter, melted
1 Lemon, zest and juice
1 Tablespoon fresh rosemary, chopped
1 Tablespoon fresh parsley, chopped
2 Garlic cloves, chopped
1/4 Teaspoon red pepper flakes
Salt & pepper

PREPARATION

Mix together the butter, lemon zest and juice, rosemary, parsley, garlic, red pepper flakes, salt and pepper. Cover the salmon with the mixture. Cook on the top rack at 350°F for 25 minutes.

SALMÓN CARIBEÑO

2 PORCIONES

INGREDIENTES

2 filetes de salmón sin piel
3 cdas. de mantequilla derretida
1 limón (ralladura y jugo)
1 cda. de romero fresco picado
1 cda. de perejil fresco picado
2 dientes de ajo picados
1/4 cdita. de ají en escamas
Sal y pimienta

PREPARACIÓN

Mezcle la mantequilla, la ralladura y el jugo de limón, el romero, el perejil, el ajo, el ají en escamas, la sal y la pimienta. Cubra el salmón con la mezcla. Áselo en el nivel superior del horno a 350 °F por 25 minutos.

ROASTED ASPARAGUS

SERVING SIZE 6 PORTIONS

INGREDIENTS

2 Pounds Asparagus
3 Tablespoons olive oil
1 Tablespoon grated
Parmesan cheese
1/2 Teaspoon granulated garlic
Splash of balsamic vinegar
Salt and pepper

PREPARATION

Coat the asparagus with olive oil, Parmesan cheese, garlic, vinegar, salt and pepper. Cook on the top rack with a single layer at 360°F for 8 minutes.

ESPÁRRAGOS ROSTIZADOS

6 PORCIONES

INGREDIENTES

2 libras de espárragos
3 cdas. de aceite de oliva
1 cda. de queso parmesano rallado
1/2 cdita. de ajo en polvo
Un chorrito de vinagre balsámico
Sal y pimienta

PREPARACIÓN

Cubra los espárragos con el aceite de oliva, el queso parmesano, el ajo en polvo, el vinagre, la sal y la pimienta. Áselos en el nivel superior del horno en una sola capa a 360 °F por 8 minutos.



ROASTED VEGETABLES

SERVING SIZE 6 PORTIONS

INGREDIENTS

7 Brussels sprouts	Provence
2 Carrots	1/2 Teaspoon granulated
9 Small potatoes (3 each	garlic
purple, gold and red)	1/4 Teaspoon granulated
2 Beets	onion
3 Tablespoons olive oil	Salt and pepper
1/2 Teaspoon herbs de	

PREPARATION

Cut all the vegetables into same size pieces. Toss into a mixing bowl with olive oil and spices until evenly coated. Cook in a single layer on the top rack at 375°F for 20 minutes.

VERDURAS ROSTIZADAS

6 PORCIONES

INGREDIENTES

7 coles de Bruselas	1/2 cdita. de hierbas
2 zanahorias	provenzales
9 papas pequeñas	1/2 cdita. de ajo en polvo
(3 moradas, 3 blancas y	1/4 cdita. de cebolla en
3 rojas)	polvo
2 remolachas	Sal y pimienta
3 cdas. de aceite de oliva	

PREPARACIÓN

Corte todas las verduras en trozos de tamaño regular. Mézclelas en un tazón con el aceite de oliva y las especias hasta que queden bien cubiertas. Áselas en una sola capa en el nivel superior del horno a 375 °F por 20 minutos.

SNICKER DOODLE COOKIE

MAKES 24 COOKIES

INGREDIENTS

1/2 Cup butter
3/4 Cup sugar
1 Egg
3 Drops almond extract
1 1/2 Cups all-purpose flour
1 Teaspoon cream of tartar
1/2 Teaspoon baking soda
1/4 Teaspoon kosher salt
3 Tablespoons sugar
1 Tablespoon cinnamon

PREPARATION

Start with all ingredients at room temperature. Cream together the butter, sugar, egg and almond extract with a hand mixer until smooth. In a separate bowl, whisk together the flour, cream of tartar, baking soda, and salt. Add dry ingredients to the butter mixture. Roll 1 tablespoon portion of balls in the remaining sugar and cinnamon. Use the drip pan facing upside down set on the bottom rack as cookie sheet. Cover it with a piece of parchment paper (9 1/2 inches x 7 1/2 inches). Bake 6 cookies at a time at 350°F for 20 minutes. Let rest for 5 minutes.

GALLETAS SNICKERDOODLE

24 GALLETAS

INGREDIENTES

1/2 taza de mantequilla
3/4 taza de azúcar
1 huevo
3 gotas de extracto de almendra
1 1/2 tazas de harina blanca
1 cdita. de cremor tártaro
1/2 cdita. de bicarbonato
1/4 cdita. de sal kosher
3 cdas. de azúcar
1 cda. de canela

PREPARACIÓN

Comience con todos los ingredientes a temperatura ambiente. Bata la mantequilla, 3/4 de taza de azúcar, el huevo y el extracto de almendra con una batidora de mano hasta obtener una crema suave. En otro tazón, mezcle la harina, el cremor tártaro, el bicarbonato y la sal. Añada los ingredientes secos a la mezcla de mantequilla y combínelos. Haga bolas con la mezcla (una cucharada por bola) y páselas por el resto del azúcar y la canela. Dele vuelta a la bandeja colectora y cúbrala con un trozo de papel para horno de 25 cm por 20 cm. Hornee 6 galletas a la vez en el nivel inferior del horno a 350 °F por 20 minutos. Deje reposar las galletas por 5 minutos.



Recipes courtesy of Team International Group dba. Kalorik. (C) 2020 Team International Group.
Do not reproduce without the consent of the author.

Recetas cortesía de Team International Group dba. Kalorik. (C) 2020 Team International Group.
No reproducir sin el consentimiento del autor.