Recetario airfryer: el menú de 7 días

Ocho recetas de freidora de aire en un menú de siete días para cuatro (2 adultos y 2 niños). La compra entera, 94,32 € con precios de Mercadona del 3 de noviembre de 2026; la despensa básica va aparte.

DÍA	COMIDA (ALMUERZO)	CENA
Lunes	Lentejas estofadas con verduras (del domingo)	Tortilla de patatas con la patata en airfryer y tomate aliñado
Martes	Contramuslos de pollo con patatas y pimiento	Crema de calabacín (del domingo) y sándwich caliente de jamón y queso
Miércoles	Macarrones con albóndigas en tomate (del domingo)	Merluza rebozada sin freír con ensalada
Jueves	Garbanzos con espinacas	Nuggets de pollo caseros con bastones de zanahoria
Viernes	Arroz a la cubana con plátano hecho en airfryer y ensalada de lechuga y zanahoria	Pizzas de tortilla de trigo
Sábado	Hamburguesas caseras con patatas gajo	Sopa de fideos y tortilla francesa
Domingo	Salmón con boniato asado	Verduras asadas en airfryer con queso fresco

El domingo, en dos horas

Lentejas y crema de calabacín al fuego mientras las albóndigas se sellan en la cesta: son las comidas de lunes a miércoles. La comida cocinada, como mucho tres días en la nevera (AESAN); de jueves en adelante, se cocina en el día. Al volver de la compra, al congelador la pechuga y la carne picada de vacuno.

Postre de cada día: fruta o yogur natural. Temperaturas internas (CDC): pollo 74 ºC, carne picada 71 ºC, pescado 63 ºC.

La lista de la compra

TuMenuSemanal
para 4 · 7 días

Carnicería

- [ ] 1 bandeja de contramuslos de pollo sin piel (unos 800 g)
- [ ] 1 bandeja de pechugas enteras de pollo (500 g)
- [ ] 500 g de carne picada de vacuno y cerdo
- [ ] 500 g de carne picada de vacuno

Pescado congelado

- [ ] 1 paquete de filetes de merluza sin piel (unos 600 g)
- [ ] 2 paquetes de medallones de salmón (8 medallones, 500 g)

Charcutería y quesos

- [ ] 1 paquete de jamón cocido en lonchas (250 g)
- [ ] 1 paquete de queso en lonchas para fundir (200 g)
- [ ] 1 bolsa de mozzarella rallada (200 g)
- [ ] 1 tarrina de queso fresco de Burgos (250 g)
- [ ] 1 caja de quesitos

Lácteos y huevos

- [ ] 2 docenas de huevos
- [ ] 1 l de leche entera
- [ ] 2 packs de 6 yogures naturales

Fruta y verdura

- [ ] 1 saco de patatas de 3 kg
- [ ] 2 boniatos (batatas), unos 800 g
- [ ] 1 malla de cebollas de 1 kg
- [ ] 2 pimientos rojos
- [ ] 4 pimientos verdes de freír
- [ ] 4 calabacines
- [ ] 1 berenjena
- [ ] 1 bolsa de zanahorias de 1 kg
- [ ] 1 kg de tomates pera
- [ ] 2 lechugas corazón romana
- [ ] 1 malla de limones (usarás 2)
- [ ] 2 kg de mandarinas
- [ ] 1,5 kg de manzanas
- [ ] 6 plátanos

Verdura congelada

- [ ] 1 bolsa de espinacas congeladas en porciones

Legumbres, arroz y pasta

- [ ] 1 kg de lentejas pardinas (usarás 400 g)
- [ ] 2 botes de garbanzos cocidos
- [ ] 500 g de macarrones
- [ ] 1 kg de arroz redondo
- [ ] 500 g de fideo mediano

Conservas y salsas

- [ ] 1 brick de caldo de pollo (1 l)
- [ ] 1 bote de tomate triturado (800 g)
- [ ] 1 brick de tomate frito (560 g)

Pan y cereales

- [ ] 2 paquetes de 3 barras de pan
- [ ] 1 pan de molde
- [ ] 1 paquete de 4 panes de hamburguesa
- [ ] 1 paquete de 10 tortillas de trigo
- [ ] 1 bolsa de pan rallado
- [ ] 1 caja de copos de maíz sin azúcar

Despensa

- [ ] Aceite de oliva virgen extra (1 l)
- [ ] Sal
- [ ] Pimentón dulce
- [ ] Ajo granulado
- [ ] Orégano
- [ ] Comino molido
- [ ] Laurel
- [ ] Ajos
- [ ] Perejil seco
- [ ] Pimienta negra molida
- [ ] Vinagre de vino

Las ocho recetas

TuMenuSemanal
cesta de 4-5 litros

Tortilla de patatas con la patata hecha en airfryer

50 min (con 10 de reposo) · 4 raciones (2 adultos y 2 niños) · unas 320 kcal por ración

INGREDIENTES

- 700 g de patatas
- 1 cebolla (opcional)
- 6 huevos
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Sal

CÓMO SE HACE

1. Pela las patatas y córtalas en láminas finas, de 3 o 4 mm; la cebolla, en tiras. Lava la patata, escúrrela y sécala bien con un paño.
2. Mézclalas en un bol con 2 cucharadas de aceite y sal, hasta que todas las láminas queden brillantes.
3. A la cesta, a 160 ºC, durante 20-22 minutos, removiendo cada 5. Tienen que quedar blandas y casi sin color: se deben romper al apretarlas con la espátula.
4. Bate los huevos con una pizca de sal, añade la patata y la cebolla todavía calientes y deja reposar 10 minutos para que el huevo las empape.
5. Cuaja en una sartén de 22-24 cm con 1 cucharada de aceite, a fuego medio: 3-4 minutos, dale la vuelta con un plato y 2-3 minutos más.

El truco: La temperatura baja es la clave. A 200 ºC la patata se dora por fuera antes de ablandarse y la tortilla queda seca; a 160 ºC se pocha como en la sartén.

Contramuslos de pollo con patatas y pimiento

1 h · 4 raciones (2 adultos y 2 niños) · unas 370 kcal por ración

INGREDIENTES

- 1 bandeja de contramuslos de pollo sin piel (unos 800 g, 6-8 piezas)
- 600 g de patatas
- 1 pimiento rojo
- 2 pimientos verdes de freír
- 1 cebolla
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1/2 cucharadita de ajo granulado
- 1 cucharadita de orégano
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Sal

CÓMO SE HACE

1. Seca los contramuslos con papel de cocina y úntalos con 1 cucharada de aceite, el pimentón, el ajo granulado, el orégano y sal. Si puedes, déjalos así en la nevera desde por la mañana.
2. Corta las patatas en dados de 2 cm, lávalas y sécalas. Los pimientos y la cebolla, en tiras gruesas. Mézclalo todo con el resto del aceite y sal.
3. Primera tanda: la patata y la verdura, a 175 ºC durante 20 minutos, sacudiendo la cesta a los 10. Pásalas a una fuente y tápalas.
4. Segunda tanda: los contramuslos en una sola capa, a 190 ºC durante 18-22 minutos, dándoles la vuelta a mitad. Están hechos cuando la parte más gruesa llega a 74 ºC.
5. Vuelve a meter la patata con el pollo los últimos 3 minutos para que se caliente y coja el jugo.

El truco: Sin piel se secan si te pasas: mira el más grande a los 18 minutos. Sin termómetro, ábrelo junto al hueso; no debe quedar nada rosado.

Albóndigas en airfryer con salsa de tomate

1 h · 4 raciones (2 adultos y 2 niños) · unas 430 kcal por ración (sin la pasta)

INGREDIENTES

- 500 g de carne picada de vacuno y cerdo
- 1 huevo
- 40 g de pan rallado
- 50 ml de leche
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de perejil seco
- Sal
- Para la salsa: 1 cebolla
- 400 g de tomate triturado
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 hoja de laurel
- Para servir: 300 g de macarrones

CÓMO SE HACE

1. Mezcla el pan rallado con la leche en un bol y déjalo 2 minutos. Añade la carne, el huevo, el ajo muy picado, el perejil y sal, y amasa lo justo para que se una.
2. Con las manos mojadas, forma 20-24 albóndigas del tamaño de una nuez grande, de unos 25 g.
3. Colócalas en la cesta en una capa, sin que se toquen (en una de 4-5 litros salen dos tandas). A 190 ºC durante 10 minutos, sacudiendo a los 5.
4. Mientras, pocha la cebolla picada en el aceite 10 minutos, añade el tomate, el laurel y sal, y deja otros 10 minutos a fuego suave.
5. Mete las albóndigas en la salsa y cuécelas 10 minutos más. Si son para el miércoles, déjalas templar y guárdalas en la nevera en un táper bajo.

El truco: Remojar el pan rallado en leche antes de mezclar es lo que las deja tiernas: el pan seco chupa el jugo de la carne.

Merluza rebozada sin freír

30 min (más la noche de descongelado) · 4 raciones (2 adultos y 2 niños) · unas 230 kcal por ración (sin la ensalada)

INGREDIENTES

- 600 g de filetes de merluza sin piel congelados
- 2 huevos
- 80 g de pan rallado
- 1 cucharadita de perejil seco
- 1/2 cucharadita de ajo granulado
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 1 limón
- Sal
- Para la ensalada: 1 lechuga romana, 2 zanahorias, 2 tomates, aceite, vinagre y sal

CÓMO SE HACE

1. La noche anterior, pasa los filetes del congelador a la nevera, sobre un plato con papel de cocina. Antes de rebozar, sécalos bien: el agua es lo que despega el rebozado.
2. Mezcla el pan rallado con el perejil, el ajo granulado y una pizca de sal. Bate los huevos en un plato hondo.
3. Pasa cada filete por el huevo y después por el pan rallado, apretando con la mano para que se quede pegado.
4. Pinta los filetes con el aceite por las dos caras y colócalos en una capa. A 170 ºC durante 12-14 minutos, dándoles la vuelta a los 7.
5. Están hechos cuando el rebozado está dorado y la carne se separa en lascas con un tenedor. Sírvelos con limón y la ensalada.

El truco: Sin nada de aceite, el pan rallado sale blanco y seco. Una cucharada repartida con un pincel basta para toda la tanda.

Nuggets de pollo caseros

50 min · 4 raciones (2 adultos y 2 niños) · unas 290 kcal por ración

INGREDIENTES

- 500 g de pechuga de pollo
- 2 huevos
- 60 g de copos de maíz sin azúcar
- 40 g de pan rallado
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1/2 cucharadita de ajo granulado
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Para acompañar: 4 zanahorias en bastones

CÓMO SE HACE

1. Si congelaste la pechuga al volver de la compra, pásala a la nevera el miércoles por la noche. Córtala en trozos de 3-4 cm, de grosor parecido, y sálalos.
2. Mete los copos de maíz en una bolsa y apriétalos con las manos hasta que queden en trocitos, no en polvo. Mézclalos con el pan rallado, el pimentón y el ajo.
3. Pasa los trozos por huevo batido y después por la mezcla, apretando para que se pegue bien.
4. Úntalos con el aceite y colócalos en una capa, sin que se toquen. A 170 ºC durante 14-16 minutos, dándoles la vuelta a mitad.
5. Abre el más gordo: por dentro tiene que estar blanco y jugoso. Con termómetro, 74 ºC en el centro.

El truco: Los copos de maíz dan el crujiente que en la sartén daría el aceite. Que no estén azucarados, o el rebozado se oscurece antes de que el pollo se haga.

Pizzas de tortilla de trigo

35 min · 4 raciones (2 adultos y 2 niños) · unas 300 kcal por ración

INGREDIENTES

- 4 tortillas de trigo
- 8 cucharadas de tomate frito (unos 120 g)
- 200 g de mozzarella rallada
- 100 g de jamón cocido
- Orégano

CÓMO SE HACE

1. Unta cada tortilla con 2 cucharadas de tomate frito, dejando un borde de 1 cm sin cubrir.
2. Reparte la mozzarella, el jamón en trocitos y una pizca de orégano.
3. Una por tanda, a 170 ºC durante 5-6 minutos, hasta que el queso se funda y el borde se dore. Si la tortilla es más grande que la cesta, dobla el borde hacia dentro antes de meterla.
4. Sácala con una espátula ancha y córtala en triángulos con unas tijeras de cocina.

El truco: Con más tomate del que dice la receta, la tortilla se empapa y no cruje. Y si el ventilador de tu freidora la levanta, el queso encima la sujeta: no la metas solo con el tomate.

Hamburguesas caseras con patatas gajo

1 h · 4 raciones (2 adultos y 2 niños) · unas 720 kcal por ración

INGREDIENTES

- 500 g de carne picada de vacuno
- Sal y pimienta negra
- 4 panes de hamburguesa
- 4 lonchas de queso para fundir
- 4 hojas de lechuga
- 1 tomate
- 800 g de patatas
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharadita de pimentón dulce

CÓMO SE HACE

1. Lava las patatas sin pelarlas y córtalas en gajos de 1,5-2 cm. Déjalas 15 minutos en agua fría, escúrrelas y sécalas muy bien.
2. Mézclalas con el aceite, el pimentón y sal. A 175 ºC durante 22-25 minutos, sacudiendo la cesta cada 8. Sácalas cuando estén doradas, no marrones, y tápalas.
3. Forma las hamburguesas sin amasar mucho: dos de 150 g para los adultos y dos de 100 g para los niños, de 1,5 cm de grosor, con un hoyo hecho con el pulgar en el centro. Sálalas por fuera justo antes de cocinarlas.
4. A 190 ºC durante 10-12 minutos, con la vuelta a los 6 (las pequeñas, 8-9 minutos). Por dentro tienen que llegar a 71 ºC, sin rosa en el centro.
5. El último minuto, pon la loncha de queso encima. Tuesta los panes 1-2 minutos en la cesta mientras montas.

El truco: El hoyo del pulgar evita que la hamburguesa se hinche como una pelota al cocinarse y quede cruda por dentro.

Salmón con boniato asado

40 min · 4 raciones (2 adultos y 2 niños) · unas 460 kcal por ración

INGREDIENTES

- 8 medallones de salmón congelados (500 g)
- 2 boniatos (unos 800 g)
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1/2 cucharadita de comino
- 1 limón
- Perejil seco
- Sal

CÓMO SE HACE

1. La noche anterior, pasa el salmón del congelador a la nevera. Antes de cocinarlo, sécalo con papel.
2. Pela los boniatos y córtalos en dados de 2 cm. Mézclalos con 1 cucharada de aceite, el pimentón, el comino y sal.
3. A 175 ºC durante 18-20 minutos, sacudiendo a mitad, hasta que estén tiernos por dentro y con los bordes dorados. Pásalos a una fuente y tápalos.
4. Unta el salmón con el resto del aceite, sal y perejil. En una capa, a 180 ºC durante 8-10 minutos, sin darle la vuelta.
5. Está hecho cuando se separa en lascas y ha perdido el color brillante por dentro. Sírvelo con el boniato y un chorro de limón.

El truco: El boniato tiene más azúcar que la patata y se tuesta antes: vigílalo en los últimos 5 minutos y sácalo en cuanto los bordes cojan color.

Tiempos y temperaturas

Para una cesta de 4-5 litros llena en una capa, con la cesta caliente. La última columna manda más que el reloj.

ALIMENTO	TEMPERATURA	TIEMPO	CÓMO SABER QUE ESTÁ
Patatas en gajos, frescas	175 ºC	22-25 min	Doradas, no marrones. Sacudir cada 8 min
Patatas en dados para guarnición	175 ºC	18-20 min	Tiernas al pincharlas, bordes dorados
Patata en láminas para tortilla	160 ºC	20-22 min	Blandas y casi sin color
Patatas fritas congeladas	175 ºC	15-18 min	Sin descongelar. Mira también el envase
Boniato en dados o gajos	175 ºC	18-20 min	Tierno por dentro; se tuesta antes que la patata
Ñoquis de paquete	175 ºC	12-15 min	Dorados y crujientes por fuera. Sin hervir antes
Castañas medianas, con un corte	180 ºC	17-20 min	Corte abierto y carne dorada; 5 min en un paño
Contramuslos de pollo sin piel	190 ºC	18-22 min	74 ºC junto al hueso
Pechuga de pollo entera	180 ºC	15-18 min	74 ºC en la parte más gruesa
Alitas de pollo	190 ºC	20-24 min	74 ºC y la piel crujiente
Nuggets caseros	170 ºC	14-16 min	74 ºC en el centro del más gordo
Albóndigas de 25 g	190 ºC	10 min	Selladas por fuera; terminan en la salsa
Hamburguesa de 150 g	190 ºC	10-12 min	71 ºC, sin rosa en el centro
Salchichas frescas	180 ºC	12-15 min	71 ºC, sin rosa por dentro
Medallones o lomos de salmón	180 ºC	8-10 min	Opaco y en lascas (63 ºC)
Filetes de merluza rebozados	170 ºC	12-14 min	Rebozado dorado, carne en lascas
Rebozados y croquetas congelados	170 ºC	10-14 min	Sin descongelar; un poco de aceite por encima
Calabacín en rodajas	190 ºC	10-12 min	Tierno y con los bordes tostados
Berenjena en dados	190 ºC	15-18 min	Blanda por dentro, sin partes esponjosas
Pimiento y cebolla en tiras	190 ºC	12-15 min	Blandos y con alguna punta tostada
Brócoli en ramilletes	180 ºC	8-10 min	Tallo tierno; con una cucharada de aceite
Plátano en mitades	180 ºC	6-8 min	Dorado por fuera
Sándwich caliente	180 ºC	5-6 min	Pan dorado y queso fundido. Vuelta a mitad
Pizza de tortilla de trigo	170 ºC	5-6 min	Queso fundido y borde dorado
Pan para tostar	170 ºC	3-4 min	Dorado claro, no marrón

Calorías orientativas, calculadas con las cantidades de cada receta