Pescados y mariscos en freidora de aire: tiempos

El pescado fresco se hace en 6 a 13 minutos y se pasa enseguida. Mide a mitad de tiempo: una vez que llega a 63 °C, cada minuto de más lo seca.

Actualizado el 17 de noviembre de 2026. Cómo elaboramos las tablas.

Pescados y mariscos en freidora de aire: tiempos

ALIMENTO	ESTADO	CANTIDAD	TEMPERATURA (°C)	TIEMPO (MIN)	TEMPERATURA INTERNA SEGURA	CONSEJO
Salmón en filete	Fresco	130 g o 2,5 cm de grosor	180-200	6-13	63 °C	Sin darle la vuelta; mide en lo más grueso
Salmón en filete fino	Fresco	1,5 cm de grosor	190	6-8	63 °C	Mira desde el minuto 6
Pescado blanco (merluza, bacalao)	Fresco	Filete de 2,5-5 cm	180-190	6-12	63 °C	Sécalo y úntalo con un poco de aceite
Pescado entero pequeño	Fresco	Pieza limpia	180	10-12	63 °C	Haz un par de cortes en la piel
Gambas o camarones medianos	Fresco	Una sola capa	180	5-6	carne opaca	Agita la cesta a mitad
Langostinos grandes (U16)	Fresco	Pelados, con cola	200	9-11	carne opaca	Agita la cesta a mitad
Vieiras	Fresco	Una sola capa	180	4-5	carne opaca	Sécalas bien; se pasan enseguida
Cola de langosta	Fresco	1 cola	190	8-10	carne opaca	Mira que la carne esté opaca

ALIMENTO	ESTADO	CANTIDAD	TEMPERATURA (°C)	TIEMPO (MIN)	TEMPERATURA INTERNA SEGURA	CONSEJO
Palitos de pescado	Congelado	10 palitos (280 g)	180-200	8-14	74 °C	Dale la vuelta a mitad; sin descongelar
Filetes de pescado empanados	Congelado	4 filetes (440 g)	180-200	10-16	74 °C	Dale la vuelta a mitad
Gambas empanadas	Congelado	Una sola capa	200	7-12	74 °C	Agita la cesta a mitad

Notas

- Pescado: 63 °C en el centro. En gambas, langostinos, vieiras y langosta, la carne debe quedar opaca.
- Los empanados congelados pueden venir precocinados o crudos: sigue el envase y comprueba que el centro llega a 74 °C.
- Precalienta la freidora unos 3 minutos y no llenes la cesta: el aire tiene que circular.
- Los tiempos varían según el modelo y la potencia de tu freidora de aire (airfryer): empieza por el tramo bajo y revisa.
- Las temperaturas de las fuentes en °F se han pasado a °C y se han limitado a 200 °C, el máximo habitual de las freidoras.

Fuentes

- Ninja: guía de inicio rápido y recetas de la freidora de aire MAX (AF160EU, en español) (https://cdn.shopify.com/s/files/1/0104/4391/5319/files/AF160EU_IFreidora_de_Aire_Ninja_MAX_5_2_litros.pdf)
- Haier Europe: Air Fryer Cooking Times, a General Guide (https://www.haier-europe.com/en_GB/blogs/news/air-fryer-cooking-times-a-general-guide)
- Cosori: Air Fryer Cooking Times (https://cosori.com/blogs/blog/air-fryer-cooking-times)
- FoodSafety.gov: Safe Minimum Internal Temperatures (https://www.foodsafety.gov/food-safety-charts/safe-minimum-internal-temperatures)

https://consejosytrucos.org/cocina/freidora-de-aire-pescados-y-mariscos/