

¿Guiso de lentejas en airfryer? El truco definitivo para comer rico, rápido y sin ensuciar este invierno

23/06/2026



El guiso de lentejas en la airfryer se convirtió en una de las opciones más buscadas para los días fríos. Requiere pocos ingredientes, demanda menos limpieza y permite obtener un plato nutritivo en poco tiempo.

Cómo preparar un guiso de lentejas en la airfryer

Con la llegada de las bajas temperaturas, el guiso de lentejas vuelve a ocupar un lugar central en las mesas argentinas. La novedad de este invierno es que muchas personas comenzaron a adaptarlo a la airfryer, aprovechando la rapidez y practicidad de este electrodoméstico.

Para cuatro porciones se necesita una taza de lentejas, una

zanahoria en cubos, media cebolla picada, medio pimiento rojo, un diente de ajo, tomate triturado, laurel, pimentón, comino, dos tazas de caldo, aceite de oliva, sal y pimienta. Son ingredientes accesibles y fáciles de conseguir.

El primer paso consiste en cocinar la **cebolla, el ajo, la zanahoria y el pimiento** en la canasta de la freidora de aire a **180 °C durante unos 8 a 10 minutos**. Es recomendable revolver a mitad de cocción para lograr un dorado uniforme y potenciar el sabor de las verduras.

El paso a paso para lograr una receta rendidora y nutritiva

Una vez listas las verduras, se pueden combinar con las **lentejas escurridas, el tomate triturado, las especias y el caldo**. Si se utiliza un recipiente apto para líquidos dentro de la airfryer, la preparación puede **cocinarse a 160 °C durante aproximadamente 20 minutos**, removiendo a mitad del proceso.



Guiso de lentejas en la airfryer: cómo hacerlo de forma rápida y sin ensuciar este invierno de 2026

El resultado es un **guiso casero** que rinde alrededor de cuatro

porciones. Para quienes prefieren una textura más caldosa, **basta con agregar un poco más de caldo antes de finalizar la cocción**. Un chorrito de aceite de oliva o unas gotas de vinagre ayudan a resaltar los sabores.

Además de ser económico, este **guiso de lentejas en la airfryer** aporta fibra y proteínas vegetales. También **puede guardarse varios días en la heladera o congelarse**, lo que lo convierte en una de las recetas más prácticas del invierno de 2026.

Fuente: Radio Mitre