

50 melhores receitas para Air Fryer



Sumário

Batata Rústica	3
Pão de Queijo	4
Pastel	5
Bolinho de Arroz	6
Frango Empanado	7
Almôndegas	8
Peixe Empanado	9
Picanha	10
Frango com Legumes	11
Salmão com Batata	12
Costelinha de Porco	13
Linguiça Recheada	14
Bife à Milanesa	15
Coração de Frango	16
Bolinho de Batata-doce	17
Chips de Maçã	18
Batata Chips	19
Polenta Frita	20
Bolovo	21
Tofu Crocante	22
Bolinho de Palmito	23
Pizza Bites	24
Pão de Milho	25
Pão de Aveia	26
Pão de Batata Recheado	27
Couve-flor	28
Batata Recheada	29
Kibe	30
Cone de Rap10	31
Bolinha de Queijo sem Glúten	32
Enroladinho de Queijo e Presunto	33
Empanadas	34
Nuggets de Tilápia	35
Bolo de Banana	36
Bolo de Chocolate Fit	37
Cookie	38
Bolinho de Abacaxi	39
Brigadeirão	40
Donuts	41
Bolo de Cenoura	42
Hambúrguer	43
Bife à Milanesa	44
Peixe Empanado	45
Mandioca Frita	46
Mini Churros	47
Bolinho de Couve-Flor	48
Quesadilla Herreña	49
Kibe de Frango	50
Salgadinho de Milho	51
Bolinho de Bacalhau	52

Batata Rústica



Ingredientes:

5 batatas grandes
3 colheres de sopa de sal grosso
3 ou 4 ramos de alecrim
Azeite a gosto
5 dentes de alho

Modo de Preparo:

Reúna todos os ingredientes;

Higienize as batatas, transfira para uma panela, cubra com água, coloque sal, o alecrim e deixe cozinar até ficarem cozidas, mas ainda firmes;

Escorra água, deixe esfriando e leve para a geladeira até ficar firme;

Corte elas em rodelas (cerca de $\frac{1}{2}$ cm cada) e deixe gelar um pouco;

Besunte as batatas com um pouco de azeite e leve para fritar na airfryer preaquecida a 200 °C até ficarem douradinhas. Na metade do tempo, mexa elas para dourar todos os lados e acrescente os dentes de alho;

Pão de queijo



Ingredientes:

2 xícaras de chá de polvilho azedo (300 gramas)
1 xícara de chá de polvilho doce (120 gramas)
1 e 1/2 xícara de chá de queijo meia-cura ralado grosso (120 gramas)
3 ovos
1 e 1/2 xícara de chá de água (320 ml)
1/4 de xícara de chá de óleo (60 ml)
1 colher de chá de sal
Óleo a gosto para untar as mãos

Modo de Preparo:

Junte os ingredientes do pão de queijo na airfryer;
Em uma panela em fogo médio, leve a água para ferver;
Nesse tempo, em um recipiente grande, misture os polvilhos e o sal;
Quando a água começar a ferver, pare o fogo e adicione o óleo;
Cuidadosamente, despeje a mistura de água e óleo no recipiente com os polvilhos. Misture bem com uma colher de pau até tudo ficar bem homogêneo;
Espere ficar morno (se ainda estiver quente, aguarde mais um tempo) e adicione o queijo ralado.
Mexa tudo;
Agora, para adicionar os ovos, quebre cada um deles e incorpore a cada adição. Misture muito bem;
Com a massa pronta, separe um pouco de óleo em um potinho. Unte as mãos e, com uma colher, pegue uma quantidade de aproximadamente 3 cm de 30 gramas (tamanho de uma bolinha de pingue-pongue);
Enrole, forme uma bolinha e transfira para a assadeira;
Pré-aqueça a airfryer a 190°C por 15 minutos. Após esse tempo, abra a cestinha e coloque em torno de 7 pães de queijo bem espaçados entre si;
Coloque a cestinha de volta na airfryer e asse os pães de queijo por cerca de 15 minutos;
Retire da airfryer e sirva esses pães de queijo quentinhos com geleia, creme de avelã ou doce de leite. Bom apetite!

Pastel



Ingredientes:

Massa fresca para pastel comprada pronta
Recheio a gosto (sugestões: carne moída, frango desfiado, queijo, shitake, palmito)

Modo de Preparo:

Reúna os ingredientes do pastel na airfryer;
Abra uma folha de massa e coloque o recheio de sua preferência;
Feche o pastel, umidifique delicadamente as bordas e sele a pontinha com um garfo;
Pincele a massa com azeite para não ressecar;
Em seguida, coloque na airfryer preaquecida a 180°C e deixe por 10 minutos. O tempo pode variar de acordo com a sua preferência. Se você gosta da massa mais clara, deixe menos tempo; se prefere dourada, deixe mais;
Agora é só servir com ketchup, maionese ou outro molho de sua preferência. Bom apetite!

Bolinho de arroz



Ingredientes:

1 xícara de chá de arroz cozido (já temperado)
3 colheres de sopa de farinha de trigo
1 colher de sopa de salsinha picada
2 colheres de queijo ralado
1 ovo
Sal e pimenta a gosto
Azeite para pincelar

Modo de Preparo:

Reúna todos os ingredientes;

Em um recipiente, adicione todos os ingredientes e misture bem até incorporar tudo;

Com ajuda de duas colheres, modele a massa formando bolinhos;

Disponhas na cestinha da airfryer, pincele com azeite e frite por cerca de 10 minutos a 190 °C;

Frango Empanado



Ingredientes:

1 kg de peito de frango
Sal a gosto
2 colheres de sopa de óleo
Açafrão a gosto
4 ovos
Farinha Panko para empanar
Pimenta-do-reino a gosto
2 colheres de sopa de caldo de galinha em pó

Modo de Preparo:

Reúna todos os ingredientes;
Corte o frango em tiras e reserve em um refratário;
Tempere com o sal e a pimenta-do-reino;
Adicione o açafrão e o caldo de galinha em pó. Misture bem;
Bata os ovos levemente. Reserve;
Passe o frango nos ovos batidos e, em seguida, empane com a farinha Panko;
Pincele as tiras com óleo e leve para assar na airfryer a 200 °C por cerca de 15 minutos;

Almôndegas



Ingredientes:

500 gramas de carne moída (acém, patinho ou outra que preferir)

1 ovo

2 dentes de alho amassados

Sal e pimenta-do-reino a gosto

2 colheres de sopa de farinha de trigo (ou farinha de rosca)

Outros temperos que você preferir a gosto

Azeite a gosto

Modo de Preparo:

Reúna todos os ingredientes;

Em um recipiente, coloque a carne, o ovo, o alho, o sal, a pimenta, a farinha e misture bem até ficar homogêneo;

Unte as mãos com azeite, pegue pequenas porções da massa e molde em formato de bolinhas de cerca de 20 gramas;

Preaqueça a fritadeira elétrica por 5 a 10 minutos a 180 °C, disponha as bolinhas na cesta, com espaço entre elas, regue com um pouco de azeite (caso queira) e leve para fritar por 5 minutos a 180 °C;

Vire as bolinhas e volte a fritar por mais 5 a 10 minutos;

Peixe Empanado



Ingredientes:

4 filés de tilápia.
3 dentes de alho amassados
2 ramos de tomilho
2 colheres de sopa de azeite
Farinha panko para empanar
Sal e pimenta-do-reino a gosto
Páprica a gosto
3 colheres de sopa de suco de limão-siciliano
Raspas de limão a gosto

Modo de Preparo:

Reúna todos os ingredientes;
Em um recipiente plano, tempere os filés com alho, azeite, folhas de tomilho, páprica, sal, pimenta-do-reino, suco e raspas de limão;
Misture bem com a mão e vire o filé para pegar tempero dos dois lados. Deixe descansar por uns 10 minutos;
Em uma vasilha, coloque a farinha e empane os filés dos dois lados;
Coloque o peixe na airfryer, de modo em que os filés não fiquem uns sobre os outros, e asse a 200 °C por 10 minutos;
Depois do tempo necessário, vire os peixes e deixe fritar, na mesma temperatura, por mais 10 minutos, ou até dourar;

Picanha



Ingredientes:

2 bifes de picanha
Azeite a gosto
Sal grosso a gosto

Modo de Preparo:

Reúna todos os ingredientes;

Em uma tábua, regue os bifes de picanha com algumas gotas de azeite, em ambos os lados;

Em seguida, passe o sal grosso pela carne, também em ambos os lados;

Coloque a picanha na airfryer preaquecida a 200 °C, por 6 a 10 minutos;

Após o tempo necessário, vire os bifes e asse por mais 6 a 10 minutos em 200 °C;

Quando a airfryer desligar, retire os bifes e dê leves tapinhas neles, para tirar o excesso de sal. Está pronto! Sirva e aproveite.

Frango com Legumes



Ingredientes:

1 kg de sobrecoxas
Sal a gosto
1 colher de chá de açafrão-da-terra
1 colher de sopa de alho picado
Orégano a gosto
2 cebolas
2 tomates
1/2 pimentão verde
1/2 pimentão vermelho
1/2 pimentão amarelo
1 cenoura
300 gramas de batata descascadas e picadas
3 colheres de sopa de manteiga

Modo de Preparo:

Reúna todos os ingredientes;

Em um recipiente, tempere as sobrecoxas com sal, pimenta, açafrão e alho. Reserve; Então, em uma tábua, pique as cebolas, os pimentões, os tomates e a cenoura em pedaços grandes;

Disponha os legumes na fritadeira e em seguida cubra com as sobrecoxas;

Em seguida, coloque as batatas na bacia em que o frango foi temperado;

Tempere as batatas com sal, orégano, manteiga e, então, coloque-as sobre o frango. Leve tudo para a fritadeira preaquecida a 180 °C por 15 minutos;

Depois do tempo necessário, vire o frango, deixando-o por cima das batatas. Deixe mais 30 a 40 minutos na airfryer, na mesma temperatura de 180 °C;

Salmão com Batata



Ingredientes:

2 filés de salmão
Suco de 1 limão
2 batatas por pessoa
1 talinho de alecrim
Sal e pimenta-do-reino a gosto
1 fio de azeite
1 colher de café de lemon pepper

Modo de Preparo:

Reúna todos os ingredientes;

Em um recipiente e usando um garfo, faça furinhos no salmão e tempere-o com o sal, a pimenta-do-reino e suco de limão. Reserve;

Em uma tábua, descasque as batatas e corte em tamanhos parecidos, de mais ou menos 2 cm;

Depois, leve as batatas a uma panela com água e sal, em fogo alto. Assim que começar a ferver, deixe cozinhar por 3 minutos;

Passado o tempo necessário, escorra a água e leve o legume para a airfryer;

Sobre as batatas, acomode os filés de salmão, o talo de alecrim, regue com um fio de azeite. Leve para a fritadeira preaquecida a 200 °C por 15 minutos;

Passado esse tempo, coloque as folhas de alecrim e mexa bem as batatas. Deixe por mais 7 minutos;

Costelinha de Porco



Ingredientes:

800 gramas de costelinha de porco cortada em tiras e separadas dos ossos
1 colher de sopa de páprica doce defumada
3 colheres de sopa de molho barbecue
1 colher de sopa de sal
Suco de 2 limões
Pimenta-do-reino a gosto

Modo de Preparo:

Reúna todos os ingredientes;
Em um recipiente, coloque todos os ingredientes, exceto a carne, e misture;
Incorpore as costelinhas ao tempero, misture e deixe marinar por 15 minutos;
Após marinado, coloque as costelinhas na airfryer preaquecida a 200 °C por 15 minutos.
Abra a airfryer, vire todas as costelinhas e deixe mais 15 minutos ou até dourar;

Linguiça Recheada



Ingredientes:

4 gomos de linguiça toscana
1/4 de uma cebola picada
1 tomate picado
150 gramas de queijo mussarela
1/2 colher de chá de orégano a gosto
1 colher de sopa generosa de nata, requeijão ou creme de leite

Modo de Preparo:

Reúna os ingredientes da linguiça recheada na airfryer;

Em uma tábua, corte as linguiças de uma ponta a outra apenas até a metade (elas devem permanecer conectadas e não partidas). Abra-as delicadamente para ficarem com um espacinho para rechear;

Depois, em uma tigela, misture a cebola, o tomate, o queijo mussarela, o orégano, e a colher de nata;

Em seguida, recheie o espaço que ficou no meio da linguiça com essa mistura;

Leve para assar na airfryer a 180°C por aproximadamente 20 minutos;

Sirva essa linguiça recheada deliciosa com arroz e legumes. Bom apetite!

Bife à Milanesa



Ingredientes:

4 bifes ou filés sem gordura e nervos (patinho, coxão mole, coxão duro...)
1 colher de chá de alho amassado
Sal e pimenta-do-reino a gosto
1 xícara de chá de farinha de trigo
1 e 1/2 xícara de chá de farinha de rosca torrada
2 ovos

Modo de Preparo:

Reúna todos os ingredientes;

Coloque os bifes em saquinhos plásticos e bata com um batedor de carne dos dois lados dos bifes;

Tempere a carne com alho, sal e pimenta;

Separe a farinha de trigo, a farinha de rosca e os ovos (batidos levemente) em recipientes;

Empane os bifes passando primeiro na farinha de trigo, depois nos ovos e por último na farinha de rosca;

Disponha as carnes na cesta da airfryer (dois de cada vez) e “frite” a 200 °C por cerca de 10 a 15 minutos;

Coração de Frango



Ingredientes:

600 gramas de coração de frango
2 cebolas cortadas em rodelas
Azeite a gosto
Sal e pimenta-do-reino a gosto
3 colheres de sopa de molho shoyu
2 dentes de alho picados
2 colheres de sopa de manteiga
Cheiro-verde a gosto

Modo de Preparo:

Reúna todos os ingredientes;

Em um recipiente, coloque todos os ingredientes e misture bem;

Em seguida, acomode tudo no cesto da airfryer e leve para assar em 200 °C por 20 minutos;

Após esse tempo, abra a airfryer, mexa todos os corações e as cebolas. Asse por mais 10 minutos ou até dourar por completo, mantendo a temperatura de 200 °C;

Assim que os corações estiverem douradinhos, finalize com mais cheiro-verde;

Bolinho de Batata-doce



Ingredientes:

2 batatas-doces
Sal e pimenta-do-reino a gosto
Azeite a gosto

Modo de Preparo:

Reúna os ingredientes do bolinho de batata-doce na airfryer;
Em uma panela, coloque as batatas, cubra com água e deixe cozinhar até ficarem macias;
Retire as cascas, transfira para um recipiente e amasse bem até formar um purê;
Tempere com o sal, a pimenta (outros temperinhos que preferir) e misture bem até incorporar;
Pegue pequenas porções da massa, molde em formato de bolinhas e achate-as;
Regue cada bolinho com o azeite dos dois lados;
Disponha na cestinha da airfryer preaquecida a 200°C por cerca de 10 a 15 minutos ou até dourar;
Sirva com o molho de sua preferência. Bom apetite!

Chips de Maçã



Ingredientes:

1 a 2 maçãs lavadas (do tipo de sua preferência)

Modo de Preparo:

Reúna todos os ingredientes;

Com a ajuda de uma faca afiada ou um mandolim, corte a maçã em fatias bem finas (cerca de 2 milímetros de espessura);

Disponha as fatias finas de maçã na airfryer preaquecida a 150 °C e asse por 10 minutos;

Desligue, separe as fatias umas das outras e ligue novamente por mais 5 a 8 minutos (só cuidado para não torrar);

Repita esse processo mais uma vez e então retire e espalhe as fatias sobre um papel toalha para elas poderem secar;

Agora é só servir! Bom apetite.

Batata Chips



Ingredientes:

300 gramas de batata-asterix
1 colher de sopa de azeite de oliva
Sal a gosto

Modo de Preparo:

Reúna os ingredientes da batata chips na airfryer;

Lave, higienize e descasque as batatas. Com a ajuda de um mandolim, fatie as batatas em rodelas bem finas - é importante que sejam fatiadas finamente para que fiquem sequinhas e crocante depois de assadas;

Coloque as fatias de batata em uma tigela e cubra com água. Deixe de molho por cerca de 5 minutos.

Em seguida, escorra e lave com água corrente;

Com um pano de prato limpo ou papel-toalha, enxugue as batatas, retirando o máximo de água possível - desgrude as batatas umas das outras para secar melhor e elas não ficarem grudadas na hora de fritar;

Volte as batatas à tigela, tempere as fatias com sal e regue com azeite de oliva, misturando bem.

Nesse momento, preaqueça a airfryer a 200°C por 5 minutos;

Assim que a airfryer estiver preaquecida, distribua as fatias de batata no cesto e leve para assar por cerca de 15 minutos a 200°C, abrindo o cesto na metade do tempo para espalhar as fatias;

Passado o tempo, asse por mais 15 minutos, ou até as batatas ficarem crocantes e douradas - de vez em quando chacoalhe o cesto da airfryer para que as fatias assem uniformemente e não fiquem grudadas umas nas outras;

Pronto! Sua batata chips sequinha e crocante, feita na airfryer, está pronta. Se necessário, acerte o sal e sirva com os molhinhos de sua preferência ou até mesmo como acompanhamento nas suas refeições;

Polenta Frita



Ingredientes:

1 litro de água
250 gramas de fubá
3 folhas de louro
1 fio de azeite
Sal a gosto

Modo de Preparo:

Em uma panela, coloque a água, o sal, o azeite e as folhas de louro. Leve para o fogo médio. Assim que começar a ferver, adicione o fubá gradualmente com uma mão e com a outra vá mexendo sem parar.

Fique mexendo até engrossar.

Quando engrossar, despeje em uma assadeira e deixe esfriar.

Leve para a geladeira até a massa ficar bem gelada.

Corte a polenta em retângulos e disponha na cesta da airfryer.

Leve para a fritadeira elétrica a 180 °C até que fiquem bem douradinhas.

Agora é só servir. Bom apetite.



Ingredientes:

6 ovos
500 gramas de carne moída
Sal e pimenta-do-reino a gosto
Cheiro-verde a gosto
1/2 cebola picada
1 a 2 dentes de alho picadinhos ou amassados
1 colher de sopa de farinha de trigo
1 colher de sopa de azeite
2 ovos levemente batidos
1 xícara de chá de farinha de rosca ou panko

Modo de Preparo:

Em uma panela, coloque os ovos, cubra com água e deixe cozinhar por 10 minutos (contados após a água levantar fervura).

Escorra a água, descasque os ovos e reserve.

Em uma tigela, coloque a carne moída, o sal, a pimenta, o cheiro-verde, a cebola, o alho, a farinha de trigo, o azeite e misture bem até formar uma massa.

Pegue uma boa quantidade da massa, molde em formato de disco, adicione um ovo no meio e feche modelando em uma bolinha. Repita o processo até acabar.

Empane os bolinhos passando no ovo batido e depois na farinha de rosca.

Leve para a airfryer a 200 °C por cerca de 20 minutos. Na metade do tempo, vire os bolinhos.

Agora é só servir. Bom apetite.

Tofu Crocante



Ingredientes:

320 gramas de tofu
1 colher de sopa de shoyu
1 colher de sopa de páprica defumada
1 colher de sopa de gengibre em pó
1 colher de sopa de azeite
1 colher de chá de páprica picante
2 colheres de sopa de amido de milho

Modo de Preparo:

Para começar, envolva o tofu em um pano de prato para que sua água seja absorvida. Reserve.
Em um recipiente, misture o amido, a páprica e o gengibre em pó.
Em outro recipiente, misture o shoyu com o azeite.
Pegue o tofu, retire o pano e corte-o em cubos.
Tempere o tofu com a mistura de shoyu e azeite.
Empane cada cubinho na mistura de amido.
Deixe descansar por 5 minutos.
Leva à airfryer a 200 °C por 15 minutos.
E está pronto! Bom apetite.

Bolinho de Palmito



Ingredientes:

1 colher de sopa de manteiga
1 cebola picadinha
1 vidro de palmito em conserva picado escorrido
1 xícara de chá de leite
5 colheres de sopa de farinha de trigo
Salsinha e cebolinha picadas a gosto
Sal e pimenta-do-reino a gosto
Farinha de trigo para empanar
1 ovo batido para empanar
Farinha panko para empanar
Queijo parmesão a gosto

Modo de Preparo:

Refogue a cebola na manteiga e adicione o palmito misturando bem.

Despeje a farinha misturada no leite e deixe cozinhar até soltar do fundo da panela, por cerca de 10 minutos.

Ajuste os temperos e coloque a massa em um prato para esfriar.

Modele bolinhas com o auxílio de uma colher.

Separar os ingredientes para empanar em recipientes separados e adicione o queijo parmesão ralado na farinha panko.

Empane na farinha, depois no ovo batido e por fim na farinha panko com queijo. Repita o processo até acabar todos os bolinhos.

Frite na airfryer preaquecida a 180 °C por 15 minutos ou até dourarem.

Sirva e bom apetite.

Pizza Bites



Ingredientes:

8 pães de forma
8 colheres de chá de molho de tomate a gosto
4 fatias de queijo mussarela
4 fatias de presunto ou peito de peru
Orégano a gosto
2 ovos
Sal a gosto
Pimenta-do-reino a gosto
Farinha de rosca ou panko a gosto

Modo de Preparo:

Com um rolo, achaté os pães de forma um por um, até ficarem bem fininhos.
Espalhe 1 colher de chá de molho de tomate em cada pão.
Disponha 1/2 fatia de mussarela e 1/2 fatia de presunto despedaçadas por cima do molho.
Polvilhe orégano por cima.
Enrole cada pão como panquecas, pressionando as laterais para fechar bem e o queijo não vazar.
Em outro recipiente, bata os ovos com uma pitada de sal e pimenta-do-reino.
Mergulhe os pães enrolados individualmente nessa mistura.
Em seguida, empane os rolinhos com farinha de rosca.
Pincele azeite por cima e salpique orégano.
Disponha os rolinhos na cesta da airfryer e asse a 200 °C por cerca de 20 minutos.
Agora é só servir! Bom apetite.

Pão de Milho



Ingredientes:

1 xícara de chá de farinha de milho
1 xícara de chá de água fervente
1 colher de sopa de banha ou azeite
1 colher de sobremesa de sal
2 colheres de sopa de açúcar
1 xícara de chá de leite
1 ovo
2 xícaras de chá de farinha de trigo
1 colher de sopa de fermento biológico

Modo de Preparo:

Em um recipiente, coloque a farinha de milho, a água fervente e misture bem, com uma colher, até ela ficar bem lisa.

Adicione a banha e misture.

Acrescente o sal, o açúcar, o leite, o ovo e misture bem.

Junte, gradualmente, a farinha de trigo, o fermento e vá misturando até formar uma massa lisa e homogênea.

Cubra com um pano e deixe a massa descansar por 30 minutos ou até dobrar de volume.

Transfira para uma forma pequena untada (que caiba na airfryer) e acomode a massa.

Cubra novamente e deixe crescer mais até chegar na borda da forma.

Leve para a airfryer preaquecida a 200 °C por cerca de 30 a 40 minutos.

Deixe mornar e desenforme.

Agora é só servir. Bom apetite.

Pão de Aveia



Ingredientes:

1 e 1/4 de xícara de chá de leite morno
1/4 de xícara de chá de azeite (ou óleo)
1 envelope de fermento biológico seco
1/4 de xícara de chá de açúcar
2 ovos
1 e 1/2 xícara de chá de farinha de trigo
1 e 1/2 xícara de chá de farelo de aveia
1 colher de chá de sal

Modo de Preparo:

Reúna todos os ingredientes;

Em um recipiente, adicione o leite, o azeite, o fermento, o açúcar, os ovos e misture bem;

Coloque a farinha, a aveia, o sal e misture até ficar uma massa mole;

Escolha uma forma que caiba na airfryer, unte com manteiga, polvilhe com farinha e despeje a massa;

Coloque na airfryer e deixe assar por cerca de 10 minutos a 80 °C;

Aumente a temperatura para 160 °C e deixe mais 15 minutos;

Agora é só servir. Bom apetite.

Pão de Batata Recheado



Ingredientes:

1 xícara de chá de leite morno
1 ovo
1/2 xícara de chá de batatas cozidas e amassadas
2 colheres de sopa de manteiga
1 colher de sopa de azeite (ou óleo)
1 e 1/2 colher de chá de sal
2 colheres de sopa de açúcar
3 xícaras de chá de farinha de trigo
2 e 1/2 colheres de chá de fermento biológico seco
Creme de Queijo Quatá a gosto para rechear
1 gema para pincelar

Modo de Preparo:

Reúna todos os ingredientes pão de batata recheado na airfryer;

Em um recipiente, misture o leite morno e o ovo. Reserve;

Depois, em uma tigela, coloque o açúcar, a farinha, o sal e o fermento. Misture brevemente;

Em seguida, adicione o leite morno com o ovo, a manteiga, o azeite e as batatas cozidas. Misture até obter uma massa homogênea;

Em uma bancada enfarinhada, sove a massa até ficar bem lisa e macia;

Divida a massa em 16 parte iguais;

Molde cada uma das partes no formato de um disco;

Com o creme de queijo, recheie cada um dos discos e, com cuidado, molde-os em bolinhas;

Pincele a gema do ovo por cima dos pãezinhos;

Disponha os pãezinhos na cestinha da airfryer (4 pães por vez) e asse a 180°C por cerca de 10 minutos ou até ficarem mais douradinhos;

Agora é só servir. Bom apetite!

Couve-flor



Ingredientes:

1 couve-flor
Azeite de oliva a gosto
Sal, páprica defumada, açafraão e chimichurri a gosto
2 colheres de sopa de mostarda
1 colher de sopa de mel

Modo de Preparo:

Reúna os ingredientes da couve-flor na airfryer;
Corte a couve-flor em floretes e cozinhe por 5 minutos na água ou no vapor;
Retire bem a água e seque os floretes com papel-toalha para ficarem bem sequinhos;
Coloque os floretes em uma tigela e regue eles com azeite;
Adicione a mostarda e os temperos. Misture tudo para que os floretes peguem bem o tempero;
Por último, coloque o mel e mexa bem;
Transfira para a cesta da fritadeira e asse na airfryer entre 180°C e 200°C por cerca 14 minutos ou até elas ficarem douradinhas;
Está pronto para servir como acompanhamento. Bom apetite!

Batata Recheada



Ingredientes:

3 batatas cozidas cortadas ao meio (ou batata-doce)
Sal e cebolinha a gosto
3 colheres de sopa de cream cheese
1/2 xícara de chá de frango cozido e desfiado
1/2 xícara de chá de queijo mussarela ralado

Modo de Preparo:

Reúna todos os ingredientes;
Retire o miolo das 3 batatas e transfira para um recipiente;
Amasse bem até formar um purê, adicione o sal, a cebolinha, o cream cheese, o frango desfiado e misture bem;
Acrescente a mussarela ralada e misture até incorporar;
Recheie as batatas com o creme de frango, polvilhe parmesão por cima de cada e disponha na cestinha da airfryer. Ligue a airfryer a 200 °C por cerca de 25 minutos;
Agora é só servir!

Kibe



Ingredientes:

250 gramas de carne moída
1 xícara de chá de trigo para kibe
1/2 cebola picada
Hortelã a gosto
Sal e pimenta-do-reino a gosto
5 colheres de sopa de azeite de oliva
1 xícara de chá de água fervente

Modo de Preparo:

Reúna todos os ingredientes;

Em um recipiente, coloque o trigo e a água fervente. Deixe hidratar por 1 hora;
Após esse tempo, acrescente a carne, a cebola, a hortelã, metade do azeite e tempere com sal e
pimenta. Misture bem;

Em seguida, pegue um pouco de massa com as mãos e modele em formato de kibe;
Unte os kibes com o azeite de oliva restante e leve a airfryer preaquecida a 200 °C por cerca de 15
minutos;

Está pronto! Sirva e aproveite essa delícia.

Cone de Rap10



Ingredientes:

3 discos de Rap10
200 gramas de frango desfiado
2 colheres de sopa de queijo cremoso
1/2 cenoura ralada
1/2 cebola picada
1 dente de alho picado
Cebolinha picada a gosto
Azeitonas picadas a gosto
Parmesão a gosto
Azeite para refogar
Páprica defumada a gosto
Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de Preparo:

Reúna todos os ingredientes;
Coloque um pouco de azeite em uma frigideira, em fogo médio;
Tempere com páprica e refogue a cebola e o alho;
Depois, adicione a cenoura e o frango;
Em seguida, coloque as azeitonas e tempere com a cebolinha, o sal e a pimenta;
Desligue o fogo e misture o queijo;
Corte o Rap10 ao meio e passe uma camada da mistura da frigideira;
Enrole o Rap10, para moldar o cone;
Por cima de tudo, salpique o queijo parmesão ralado. Repita os passos 7, 8 e 9 com os outros discos de Rap10;
Por fim, leve os lanches à Airfryer preaquecida a 200 °C, por 10 minutos;
Agora é só servir! Bom apetite.

Bolinha de Queijo sem Glúten



Ingredientes:

400 g de queijo ralado grosso de fácil derretimento
4 colheres de sopa de amido de milho
1 ovo

Modo de Preparo:

Reúna todos os ingredientes;

Em um recipiente grande, adicione todos os ingredientes e misture bem, com as mãos, até formar uma massa lisinha e que não grude;

Pegue pequenas porções da massa e forme bolinhas;

Transfira para a airfryer, preaquecida a 180 °C, por cerca de 20 minutos ou até dourarem;
Agora é só servir.

Enroladinho de Queijo e Presunto



Ingredientes:

200 gramas de massa para pastel redonda
150 gramas de queijo mussarela fatiado (6 fatias)
150 gramas de presunto fatiado (fatias)
5 colheres de sobremesa de molho de tomate
3 colheres de sopa de maionese
Orégano a gosto

Modo de Preparo:

Reúna todos os ingredientes;
Abra a massa de pastel e coloque, sobre cada folha, uma fatia de mussarela e outra de presunto. É importante não deixar que o recheio exceda a borda da massa;
Depois, em cada massa, acrescente uma colher de chá de molho de tomate, outra de maionese e espalhe bem;
Com cuidado, feche os enroladinhos no formato característico;
Usando um garfo, pressione as laterais, para ficar bem fechadinho;
Acomode os enroladinhos na sua airfryer e pincele o restante da maionese sobre cada um;
Em seguida, leve o salgadinho para a airfryer preaquecida a 180 °C por 7 minutos e está pronto!
Aproveite essa delícia.

Empanadas



Ingredientes:

Ingredientes da massa

100 gramas de manteiga sem sal
250 gramas de farinha de trigo
1/4 colher de chá de sal
1 ovo

Ingredientes do recheio

250 gramas de queijo ricota
2 colheres de sopa de iogurte natural
1 colher de sopa de manteiga
1 xícara de chá de espinafre desfolhado
Sal a gosto

Modo de Preparo:

Reúna os ingredientes das empanadas;

Em uma tigela, coloque a manteiga gelada em cubos, a farinha de trigo e amasse com as pontas dos dedos até virar uma farofa;

Acrescente o sal e o ovo. Misture até formar uma massa lisa e homogênea;

Embrulhe com papel filme e deixe descansar por meia hora;

Em um prato, coloque a ricota, amasse bem e junte o iogurte. Misture bem;

Em uma frigideira, coloque a manteiga, o espinafre e deixe refogar por cerca de 5 minutos;

Coloque o queijo, acerte o sal e mexa, misturando bem. Reserve em um recipiente;

Separe a massa em bolinhas uniformes, abra-as em formato oval e recheie com a mistura de ricota e espinafre;

Passe um pouco de água nas bordas das massas, feche, aperte com um garfo e pincele um ovo batido por cima. Leve para assar na airfryer preaquecida a 200°C por cerca 15 minutos;

Sirva com o molho de sua preferência. Bom apetite!

Nuggets de Tilápia



Ingredientes:

500 gramas de filé de tilápia cortada em pedaços pequenos
1/4 de colher de chá de páprica picante
1/4 de colher de sopa ervas finas
Sal e pimenta-do-reino a gosto
1/2 xícara de chá de farinha de trigo
1 ovo (levemente batido)
3/4 de xícara de chá de farinha panko
1/2 limão

Modo de Preparo:

Reúna todos os ingredientes;
Processe os pedaços do filé de tilápia no processador;
Coloque a pasta de peixe que se formou em uma tigela e tempere com páprica, as ervas finas, o sal e a pimenta;
Pegue porções da pasta e molde no formato de nuggets;
Passe cada nugget na farinha de trigo, depois no ovo e por fim na farinha panko;
Leve para a air fryer preaquecida a 200°C e deixe assar por cerca de 8 minutos;
Sirva com limão e aproveite. Bom apetite!

Bolo de Banana



Ingredientes:

3 bananas maduras
2 ovos
1 xícara de chá de farelo de aveia (ou farinha de aveia)
1 colher de sopa (cheia) de cacau em pó
1 colher de sopa de fermento em pó

Modo de Preparo:

Reúna todos os ingredientes;
Separe duas bananas e meia e amasse bem até formar um purê;
Adicione os ovos, a aveia, o cacau, o fermento e misture bem até formar uma massa;
Transfira para uma forma (que caiba na sua airfryer) untada e polvilhada com aveia;
O restante da banana que sobrou, fatie e coloque por cima da massa;
Leve para a airfryer a 180 °C por cerca de 20 minutos;
Agora é só servir. Bom apetite!

Bolo de Chocolate Fit



Ingredientes:

2 xícaras de chá de farinha de aveia
1/2 xícara de chá de leite desnatado
1/3 xícara de chá de açúcar mascavo
1/4 xícara de chá de óleo de girassol
1 ovo
1 colher de sopa de chocolate em pó
2 colheres de sopa de cacau 100%
1 colher de sopa de fermento químico em pó (fermento para bolo)

Modo de Preparo:

Reúna todos os ingredientes do seu bolo de chocolate fit na airfryer;
Em uma tigela, coloque o ovo, o açúcar e o óleo. Com o auxílio de um fouet, misture os ingredientes
até incorporarem;
Depois, acrescente a farinha, o cacau, o chocolate em pó e o leite. Misture novamente até obter uma
massa homogênea;
Por fim, acrescente o fermento e mexa delicadamente para incorporar bem;
Transfira a massa para uma forma untada com óleo e leve à airfryer preaquecida a 180°C. Deixe por
cerca de 20 a 25 minutos ou até o bolo assar por completo;
Quando o bolo estiver no ponto, retire, deixe amornar e desenforme;
Agora é só preparar um cafezinho e servir seu bolo de chocolate fit. Bom apetite!

Cookie



Ingredientes:

7 colheres de sopa de farinha de aveia
3 colheres de sopa de brigadeiro sem leite condensado

Modo de Preparo:

Em uma vasilha, coloque a farinha, o brigadeiro e misture bem.
Modele os cookies, dê uma leve achatada e leve para assar na airfryer preaquecida a 200 °C por 10 minutos.
Aproveite cada mordida .

Bolinho de Abacaxi



Ingredientes:

2 ovos
1 colher de sobremesa de açúcar demerara
1 colher de sobremesa de manteiga ghee
2 colheres de sopa de farinha de amêndoas
2 colheres de sopa de farinha de aveia
3 colheres de sobremesa de abacaxi picado sem o talo
1 colher de chá (cheia) de fermento químico em pó
Ameixas a gosto

Modo de Preparo:

Em um recipiente, coloque os ovos, o açúcar, a manteiga e misture bem com um fouet.

Adicione as farinhas, o abacaxi, o fermento e misture bem.

Unte forminhas de cupcake com manteiga e polvilhe açúcar mascavo.

Adicione uma rodelas fina de abacaxi e uma ameixa bem no centro da rodelas, no fundo de todas as forminhas.

Despeje a massa por cima e leve para a airfryer preaquecida (por 3 minutos em 200 °C) e deixe assar por cerca de 15 minutos em 180 °C.

Agora é só servir. Bom apetite.

Brigadeirão



Ingredientes:

1 caixa de leite condensado
1 caixa de creme de leite
1 xícara de chá de chocolate em pó
2 colheres de sopa de açúcar (opcional)
1 colher de sopa de manteiga
3 ovos
Granulado de chocolate para finalizar
Morangos para enfeitar (opcional)

Modo de Preparo:

Em um recipiente, coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até ficar homogêneo.
Transfira para uma forma untada, polvilhada com açúcar e que caiba na airfryer.
Tampe com papel alumínio, leve para a airfryer a 200 °C por cerca de 20 a 25 minutos, ou até quando você espetar um grafo ou palito, e sair limpo.
Deixe mornar, desenforme e decore com granulado e pedaços de morango.
Agora é só servir. Bom apetite.

Donuts



Ingredientes:

1 xícara de chá de água morna
1 ovo
1/2 xícara de chá de manteiga (ou margarina)
1/2 colher de chá de sal
5 colheres de sopa de açúcar
3 colheres de chá de fermento biológico seco (ou 3 de sopa do fresco)
4 xícaras de chá de farinha de trigo
Manteiga derretida para finalizar
Açúcar e canela para finalizar

Modo de Preparo:

Reúna os ingredientes do donuts na airfryer;
Em uma batedeira, com o gancho de massa pesada (pá ou raquete), coloque a água morna, o ovo, a manteiga, o sal, o açúcar, o fermento biológico e a farinha de trigo;
Em velocidade média, sove bem até obter uma massa homogênea;
Depois, deixe a massa descansar até dobrar de volume;
Assim que dobrar de volume, transfira a massa para uma superfície lisa e levemente enfarinhada, e abra com um rolo, deixando com cerca de 1,5cm de espessura;
Com o auxílio de cortadores ou um copo, faça diversos círculos com a massa (cerca de 7,5cm de largura);
Depois, com um cortador menor ou uma tampinha de garrafa, faça um corte em círculo no centro, formando as rosquinhas e depois deixe elas descansarem sobre a bancada até que dobrem de volume novamente;
Em seguida, com cuidado, leve as rosquinhas para assar na airfryer preaquecida a 180°C por cerca de 5 minutos ou até dourarem levemente;
Repita o processo com todas as rosquinhas e deixe-as esfriarem;
Depois, pincele bem a rosquinha com manteiga e passe na mistura de açúcar com canela;
Agora é só servir essa delícia. Bom apetite!

Bolo de Cenoura



Ingredientes:

2 ovos
1 xícara de chá de açúcar
75 ml de óleo
60 gramas de cenoura ralada
1 xícara de chá de farinha de trigo
1 pitada de noz-moscada
1 colher de sopa fermento químico em pó

Modo de Preparo:

Em um recipiente, coloque os ovos, o açúcar e bata, com um batedor de arames, até clarear.
Adicione o óleo e misture bem.
Acrescente as cenouras e misture até incorporar.
Junte a farinha e misture.
Finalize com a noz-moscada, o fermento e misture até incorporar.
Transfira para uma forma untada, enfarinhada e que caiba na sua airfryer.
Leve para a airfryer preaquecida (4 minutos) a 160 °C por cerca de 25 a 30 minutos.
Deixe mornar e desenforme.
Agora é só servir. Bom apetite.

Hambúrguer



Ingredientes:

90 g de acém moído
90 g de costela bovina moída
5 ramos de brócolis (floretes com parte do talo)
azeite a gosto
sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

Modo de Preparo:

Retire as carnes da geladeira 10 minutos antes de preparar o hambúrguer – assim o hambúrguer preparado na AirFryer fica mais tostadinho.

Corte os ramos de brócolis mantendo o florete e cerca de 10 cm do talo. Lave sob água corrente e seque bem – quanto mais sequinhos estiverem, mais dourados ficam. Transfira para uma tigela, regue com $\frac{1}{2}$ colher (chá) de azeite e misture bem com as mãos para envolver toda a superfície com azeite.

Num prato raso, faça uma camada de sal e pimenta moídos na hora. A mistura vai servir para temperar o hambúrguer – além de salgar, o sal moído na hora também dá textura ao hambúrguer. Numa tigela, misture as carnes moídas com as mãos. Para modelar o hambúrguer: forme uma bola e achate levemente sem compactar – se apertar muito, o hambúrguer não fica tão suculento. Apoie o hambúrguer no prato raso e ajeite a lateral com a mão, o hambúrguer deve ficar com cerca de 9 cm de diâmetro e 2,5 cm de altura.

Com o dedão, aperte o centro do hambúrguer para fazer um buraquinho – isso ajuda a manter o formato durante o cozimento. Apoie as duas superfícies do hambúrguer na mistura de sal e pimenta para temperar.

Programe a AirFryer para cozinar a 200 °C por 10 minutos.

Assim que estiver aquecida, pincele os dois lados do hambúrguer com azeite. Disponha o hambúrguer no cesto, com o buraquinho para cima, posicionando-o levemente na lateral – assim sobra espaço para os ramos de brócolis que entrarão depois. Feche o cesto e conte 5 minutos.

Enquanto isso, prepare o molho de gorgonzola.

Passados os primeiros 5 minutos, abra o cesto e, com uma espátula, vire o hambúrguer. Pincele um pouco mais de azeite na superfície da carne e encaixe os ramos de brócolis no cesto, no espaço vazio. Feche novamente e espere os 5 minutos restantes.

Com uma pinça, transfira o hambúrguer para um prato e deixe descansar por 2 minutos para que os sucos da carne se redistribuam. Sirva a seguir com o brócolis assado, o molho de gorgonzola e pêra marinada.

PARA O MOLHO

- 3 colheres (sopa) de queijo gorgonzola esfarelado
- 1 colher (sopa) de creme de leite
- $\frac{1}{2}$ colher (chá) de mostarda de Dijon
- gotas de molho inglês

Numa tigela de vidro pequena, leve o gorgonzola para derreter no micro-ondas por 15 segundos. Retire a tigela do micro-ondas e mexa bem com uma colher (caso ainda não esteja derretido completamente, volte ao micro-ondas por mais 10 segundos).

Adicione o restante dos ingredientes e misture bem. Reserve numa molheira para servir com o hambúrguer.

Bife à Milanesa



Ingredientes:

4 bifes de coxão mole médios, sem nervos e sem gordura;
2 dentes de alho amassados;
Sal e pimenta-do-reino a gosto;
1 xícara (chá) de farinha de rosca para empanar;
2 ovos.

Modo de Preparo:

Use um martelo de carne para amaciar os bifes. Tempere com o alho amassado, sal e pimenta a gosto. Faça isso dos dois lados.

Em um prato, quebre os ovos e bata até obter uma mistura homogênea. Em outro, coloque a farinha para empanar.

Passe os bifes primeiro nos ovos depois na farinha, deixando completamente cobertos.

Deposite as carnes no cesto da fritadeira elétrica sem sobrepor. Programe para 15 minutos a 200°C. Lembre-se de virá-los na metade do tempo para que fitem por igual.

Peixe Empanado



Ingredientes:

4 filés de merluza;
2 dentes de alho amassados;
2 ramos de tomilho;
2 colheres (sopa) de azeite;
Farinha de rosca para empanar;
Sal e pimenta-do-reino a gosto;
Páprica a gosto;
3 colheres (sopa) de suco de limão.

Modo de Preparo:

Use uma tábua ou uma superfície plana para preparar os filés. Tempere usando o azeite, alho, tomilho, páprica, sal, pimenta-do-reino e o suco de limão. Use as mãos para garantir que todos os filés peguem o tempero. Reserve.

Em outro recipiente, coloque a farinha. Passe os filés na farinha um a um, cuidando para que os dois lados sejam devidamente empanados. Deposite os filés de peixe no cesto da Airfryer sem que fiquem sobrepostos.

Programe para 20 minutos com 200°C. No meio do período, vire os filés para que dourem de ambos os lados.

Mandioca Frita



Ingredientes:

1 colher (sopa) de azeite de oliva;
2 mandiocas médias (cerca de 500g considerando a casca);
1 colher (sopa) de Margarina;
Sal a gosto;
1 colher (sopa) de orégano.

Modo de Preparo:

Descasque as mandiocas e corte em pedaços. Cuide para manter o filamento duro que tem no meio.

Leve uma panela ao fogo com água suficiente para cobrir a mandioca, adicione sal e deixe para cozimento por 15 minutos em fogo médio.

Quando estiver macia, escorra a água e acrescente a margarina e a páprica. Misture com cuidado para que a mandioca não quebre muito (por isso ela tem que estar macia, mas firme).

Leve as mandiocas temperadas para o cesto de sua Airfryer. Elas não devem ser sobrepostas.
Programe por 10 minutos em 200°C.

Mini Churros



Ingredientes:

1 xícara de farinha de trigo;
½ colher de sopa de manteiga;
½ xícara de água;
½ xícara de leite integral;
1 colher (sopa) de açúcar;
1 pitada de sal;

Açúcar e canela em pó para polvilhar;

Recheio pronto de sua preferência (doce de leite, brigadeiro, goiabada, creme de avelã, etc.).

Modo de Preparo:

Em uma panela coloque o leite, a água, o açúcar, o sal e a manteiga. Deixe tudo ferver e desligue o fogo. Adicione toda a farinha da receita e misture usando uma colher de pau até que fique homogêneo.

Volte para o fogo para cozinhar mexendo sempre por cerca de 1 minuto, ou até perceber que está se formando uma casquinha no fundo.

Coloque a massa em outro recipiente e comece a modelar os churros. Você pode usar um utensílio próprio para churros ou um saco de confeiteiro com bico pitanga.

Depois de prontos, coloque-os no cesto da fritadeira untado com uma fina camada de manteiga. É importante pincelar os churros com óleo para que eles não desmanchem. Feche o cesto e programe por 10 minutos à 200°C.

Aos 10 minutos, abra e vire os churros.

Depois disso, misture a canela e o açúcar em um prato e passe os churros, rolando por todos os lados. Molhe a pontinha de cada um no recheio de sua preferência e sirva.

Bolinho de Couve-Flor



Ingredientes:

meia couve-flor aferventada picada
1 ovo
2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
1 colher (sopa) de fermento em pó
1 xícara (chá) de farinha de trigo
1 colher (sopa) de MAGGI® Fondor

Modo de Preparo:

Pré-aqueça a Airfryer a 200°C. Em um recipiente, junte todos os ingredientes e misture bem. Forre a grade da cesta da fritadeira com papel alumínio e distribua colheradas da massa com dois centímetros de distância e deslize a cesta para dentro da Airfryer. Ajuste o timer para cerca de 6 minutos e asse. Repita o processo até acabar com a massa. Sirva.

Quesadilla Herreña



Ingredientes:

2 discos de massa folhada
500 g queijo de cabra fresco
100 gr farinha para bolos
250 g açúcar granulado
2 ovos médios
1 limão a casca
anis ou canela em pó
geléia de damasco

Modo de Preparo:

Bata o queijo junto com o açúcar num robô ou bimby até formar uma pasta homogênea. Adicione os ovos, a raspa de limão, uma pitada de erva-doce ou canela em pó e a farinha, misture bem até que todos os ingredientes estejam bem integrados e sem grumos. Unte os ramequins de 6 cm com manteiga e forre-os com discos de massa folhada e recheie-os com a mistura de queijo. Asse em forno estático pré-aquecido a 180° por cerca de 25 minutos ou por cerca de 15 minutos na Airfryer. Deixe-os arrefecer sobre uma grelha e desenforme-os, pincele-os com compota de alperce e sirva-os à temperatura ambiente.

Kibe de Frango



Ingredientes:

500 g peito de frango moído
1 xícara trigo pra kibe
Temperos a gosto (orégano, açafrão, páprica, chimichuri, etc)
a gosto Sal
1 e 1/2 xícaras de água

Modo de Preparo:

Numa tigela misture o trigo com a água e deixe de molho por no mínimo 30 minutos.

Tempere a carne e reserve.

Passado os 30 minutos, esprema a água do trigo e acrescente no frango, misture bem e depois modele os kibes.

Coloque em formas e leve pra congelar, por 45 minutos a 1h, até firmar.

Caso não vá consumir todos, pode colocar em saquinhos ou potes e deixar no congelador por até 3 meses.

Pré-aqueça a air fryer 200°C por 5 minutos, depois coloque os kibes a 200°C por 10 minutos, virando na metade do tempo.

Salgadinho de Milho



Ingredientes:

1 xícara de fubá mimoso
1/2 xícara de farinha de arroz
1/4 xícara de polvilho azedo
1 colher sopa manteiga ghee
1/2 xícara de milho verde
1/2 xícara leite de amêndoas
Sal à gosto
a gosto Cebolinha
a gosto Queijo ralado

Modo de Preparo:

Bata o milho no liquidificador, transfira pra uma panela, ligue o fogo.
Acrescente a manteiga e o sal.
Coloque as farinhas e a cebolinha.
Mexa até ficar homogêneo.
Por fim, coloque o queijo ralado e mexa mais um pouco.
Deixe esfriar
Eu passei no ovo, queijo ralado e fubá.
Assei na air fryer por 15min a 200 graus.

Bolinho de Bacalhau



Ingredientes:

1 posta de bacalhau (usei 1 pequena, deu aprox. 1/2 xícara de bacalhau)
1/2 xícara polvilho azedo
1/2 xícara farinha de arroz
3 batatas asterix
1/2 cebola picada
a gosto cebolinha
1 ovo
1 colher de chá manteiga ghee

Modo de Preparo:

Dessalgue o bacalhau, deixe de um dia pra outro, em água com batatas picadas.

Descarte a água e as batatas.

Cozinhe o bacalhau até ficar molinho.

Cozinhe as batatas, simultaneamente pra ficarem prontas junto do bacalhau.

Amasse a batata e o bacalhau, junto a ainda quente.

Fica mais fácil de incorporar.

Numa tigela coloque todos os ingredientes, com o bacalhau e batata, faça uma massinha.

Unte as mãos com azeite enrole.

Leve para assar na airfryer a 180° C por 20 minutos