

CHEF NA AIR FRYER

ESCRITO POR:
CHEF NA AIR FRYER

ESCRITO POR:
MIGUEL LAPLACE

VOL. 1

ÍNDICE

CAPÍTULO

01

Aperitivos

CAPÍTULO

02

Almoços

CAPÍTULO

03

Acompanhamentos

CAPÍTULO

04

Sobremesas

A close-up photograph of several golden-brown fried rice balls (arancini) arranged on a plate. One ball in the center is cut open, revealing a soft, yellowish interior filled with rice and toppings like pine nuts and finely chopped herbs. Fresh green parsley leaves are scattered around the base of the balls.

CAPÍTULO

01

Aperitivos

Asas de Frango Crocantes

INGREDIENTES

- 1 kg de asas de frango
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de chá de alho em pó
- 1 colher de chá de pimenta
- 1/2 colher de chá de pimenta preta
- 1/2 colher de chá de cominho em pó
- 1/2 colher de chá de pimenta defumada (opcional, para um sabor defumado)



Asas de Frango Crocantes

MODO DE PREPARO

- Prepare as Asas de Frango:
- Lave as asas de frango e seque-as com papel toalha.
- Em uma tigela grande, misture as asas de frango com o azeite de oliva, garantindo que todas as asas estejam cobertas uniformemente.
- Tempere as Asas:
- Em uma tigela pequena, misture o sal, alho em pó, páprica, pimenta preta, cominho e páprica defumada (se estiver usando). Misture bem os temperos.
- Tempere as Asas com a Mistura de Temperos:
- Polvilhe a mistura de temperos sobre as asas de frango e certifique-se de que todas as asas estejam revestidas uniformemente.
- Pré-aqueça a Air Fryer:
- Pré-aqueça sua air fryer a 200°C por cerca de 5 minutos.
- Cozinhe as Asas na Air Fryer:
- Coloque as asas na cesta da air fryer em uma única camada, certificando-se de não lotar para garantir um cozimento uniforme.
- Cozinhe as asas a 200°C por 25-30 minutos, virando na metade do tempo para garantir que fiquem douradas e crocantes dos dois lados.





Bolinhos de Queijo com Ervas:

INGREDIENTES

- 2 xícaras de queijo mussarela ralado
- 1 xícara de queijo parmesão ralado
- 1 xícara de cream cheese, amolecido
- 1 xícara de farinha de trigo
- 2 ovos
- 2 colheres de sopa de ervas frescas picadas (como salsinha, cebolinha, manjericão)
- 1 colher de chá de alho em pó
- Sal e pimenta a gosto
- Para a Cobertura (opcional):
 - 1/2 xícara de migalhas de pão
 - 1/4 xícara de queijo parmesão ralado
 - Ervas frescas picadas para decorar



Bolinhos de Queijo com Ervas:

MODO DE PREPARO

- Prepare a Mistura de Bolinhos:
 - Em uma tigela grande, misture o queijo mussarela, queijo parmesão, cream cheese, farinha de trigo, ovos, ervas frescas, alho em pó, sal e pimenta. Misture bem até formar uma massa homogênea.
- Modele os Bolinhos:
 - Com as mãos levemente umedecidas, forme bolinhos pequenos com a mistura e coloque-os em uma assadeira forrada com papel manteiga.
- Preparação da Cobertura (opcional):
 - Se desejar uma cobertura mais crocante, misture as migalhas de pão com o queijo parmesão e polvilhe sobre os bolinhos. Isso é opcional e adiciona uma textura extra.
- Pré-aqueça a Air Fryer:
 - Pré-aqueça a air fryer a 180°C por cerca de 5 minutos.
- Cozinhe os Bolinhos na Air Fryer:
 - Coloque os bolinhos na cesta da air fryer em uma única camada, garantindo espaço entre eles para um cozimento uniforme.
 - Asse a 180°C por 10-12 minutos, ou até que os bolinhos estejam dourados e firmes.
- Sirva:
 - Retire os bolinhos da air fryer, decore com ervas frescas picadas e sirva quente.





Camarões Empanados

INGREDIENTES

- 1 xícara de lentilha cozida
- 500g de abóbora descascada e cortada em cubos
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de cominho em pó
- 1 colher de chá de canela em pó
- Sal e pimenta a gosto
- 4 xícaras de folhas de espinafre
- 1/2 xícara de nozes picadas
- 1/4 xícara de uvas-passas
- 2 colheres de sopa de vinagre de maçã
- 2 colheres de sopa de azeite



Camarões Empanados

MODO DE PREPARO

- Prepare os Camarões:
- Certifique-se de que os camarões estejam descascados, limpos e secos.
- Prepare a Estação de Empanamento:
 - Em três tigelas separadas, coloque a farinha de trigo em uma, os ovos batidos na segunda, e misture a farinha de rosca, alho em pó, páprica, sal e pimenta preta na terceira.
- Empane os Camarões:
 - Passe cada camarão pela farinha de trigo, depois pelos ovos batidos e, por último, pela mistura de farinha de rosca, pressionando levemente para garantir que a farinha de rosca grude bem.
- Pré-aqueça a Air Fryer:
 - Pré-aqueça a air fryer a 200°C por cerca de 5 minutos.
- Unte a Air Fryer:
 - Unte a cesta da air fryer com óleo em spray.
- Cozinhe os Camarões na Air Fryer:
 - Coloque os camarões na cesta da air fryer em uma única camada, garantindo que não estejam muito próximos.
 - Asse a 200°C por 8-10 minutos, virando na metade do tempo, ou até que os camarões estejam dourados e cozidos por igual.
- Sirva:
 - Retire os camarões da air fryer e sirva imediatamente. Se desejar, regue com suco de limão para dar um toque fresco.





04

palitos de mussarela empanados

INGREDIENTES

- 200g de queijo mussarela, cortado em palitos
- 2 ovos, ligeiramente batidos
- 1 xícara de farinha de rosca
- 1 colher de chá de tempero italiano (opcional)
- Sal e pimenta a gosto
- Molho de marinara ou molho de tomate para mergulhar (opcional)
- Óleo em spray para untar



palitos de mussarela empanados

MODO DE PREPARO

- Prepare os Ingredientes:
- Corte o queijo mussarela em palitos.
- Prepare a Estação de Empanamento:
 - Em uma tigela, coloque a farinha de rosca e adicione o tempero italiano, sal e pimenta a gosto. Misture bem.
- Passe os Palitos de Queijo:
 - Passe cada palito de queijo nos ovos batidos, garantindo que estejam completamente cobertos.
- Empane os Palitos:
 - Empane os palitos de queijo na mistura de farinha de rosca, pressionando levemente para garantir que a farinha de rosca adira bem.
- Pré-aqueça a Air Fryer:
 - Pré-aqueça a air fryer a 200°C por cerca de 5 minutos.
- Unte a Air Fryer:
 - Unte a cesta da air fryer com óleo em spray.
- Cozinhe os Palitos na Air Fryer:
 - Coloque os palitos de queijo na cesta da air fryer em uma única camada, garantindo que não estejam muito próximos.
 - Asse a 200°C por 5-7 minutos, ou até que os palitos estejam dourados e o queijo esteja derretido.
- Sirva:
 - Retire os palitos da air fryer e deixe esfriar por alguns minutos antes de servir. Sirva com molho de marinara ou molho de tomate, se desejar.





Esficha Aberta

INGREDIENTES

- **Ingredientes para a Massa:**

- 2 1/4 colheres de chá de fermento biológico seco
- 1 colher de chá de açúcar
- 1 xícara de água morna
- 3 xícaras de farinha de trigo
- 1/4 xícara de azeite de oliva
- 1 colher de chá de sal

- **Ingredientes para o Recheio:**

- 500g de carne moída (pode ser carne de cordeiro, carne de vaca ou frango)
- 1 cebola média, picada
- 2 tomates, picados
- 1/2 xícara de salsinha fresca, picada
- Suco de 1 limão
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de chá de pimenta síria (zaatar) - opcional



Esfinha Aberta

MODO DE PREPARO

1. Em uma tigela pequena, misture o fermento, o açúcar e a água morna. Deixe descansar por cerca de 5-10 minutos, até que a mistura fique espumante.
2. Em uma tigela grande, misture a farinha de trigo, o azeite de oliva e o sal. Adicione a mistura de fermento e misture bem até formar uma massa.
3. Sove a massa em uma superfície enfarinhada por cerca de 5-7 minutos, ou até que fique macia e elástica.
4. Cubra a massa e deixe-a descansar em um local quente por cerca de 1 hora, ou até que tenha dobrado de tamanho.

Preparação do Recheio:

1. Em uma frigideira, refogue a carne moída até que esteja cozida. Adicione a cebola e continue cozinhando até que ela fique macia.
2. Adicione os tomates, a salsinha, o suco de limão, o sal e a pimenta síria (se estiver usando). Cozinhe por mais alguns minutos até que os ingredientes estejam bem incorporados. Retire do fogo e deixe esfriar.

Montagem e Cozimento:

1. Pré-aqueça a air fryer a 180°C por cerca de 5 minutos.
2. Divida a massa em pequenas porções e abra cada porção em um círculo fino.
3. Coloque uma porção do recheio no centro de cada círculo de massa, deixando as bordas livres.
4. Coloque as esfihas na cesta da air fryer, cuidando para não sobrepor.
5. Asse as esfihas a 180°C por 10-12 minutos, ou até que a massa esteja dourada e cozida.
6. Retire as esfihas da air fryer e sirva quente.





Mini Empanadas

INGREDIENTES

- **Ingredientes para a Massa:**

- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1/2 xícara de gordura vegetal ou manteiga
- 1/2 xícara de água gelada
- 1 colher de chá de sal

- **Ingredientes para o Recheio:**

- 1 xícara de carne moída cozida (pode ser carne de boi, frango, porco, etc.)
- 1/2 xícara de cebola picada
- 1/2 xícara de pimentão picado
- 1 dente de alho picado
- 1 colher de chá de cominho em pó
- 1 colher de chá de páprica
- Sal e pimenta a gosto
- 1/2 xícara de queijo ralado (opcional)
- Azeitonas picadas a gosto (opcional)
- Ovo batido para pincelar



Mini Empanadas

MODO DE PREPARO

Preparação da Massa:

Em uma tigela grande, misture a farinha de trigo e o sal. Adicione a gordura vegetal ou manteiga e misture até formar uma textura de migalhas.

Adicione a água gelada aos poucos, misturando até a massa se unir. Não amasse demais; apenas o suficiente para formar uma bola de massa.

Embrulhe em filme plástico e leve à geladeira por pelo menos 30 minutos.

Preparação do Recheio:

Em uma frigideira, refogue a cebola e o alho até que estejam macios.

Adicione a carne moída e cozinhe até dourar. Acrescente o pimentão, cominho, páprica, sal e pimenta. Cozinhe por mais alguns minutos até que os temperos estejam bem incorporados. Se estiver usando, adicione as azeitonas e o queijo ralado.

Deixe o recheio esfriar antes de montar as empanadas.

Montagem e Cozimento:

Pré-aqueça a air fryer a 180°C por cerca de 5 minutos.

Abra a massa em uma superfície enfarinhada e corte círculos pequenos.

Coloque uma colher de chá de recheio no centro de cada círculo de massa.

Dobre a massa ao meio, formando uma meia lua, e pressione as bordas com um garfo para selar.

Pincele as empanadas com ovo batido.

Coloque as empanadas na cesta da air fryer em uma única camada, sem sobrepor.

Asse a 180°C por 10-12 minutos, ou até que as empanadas estejam douradas e cozidas.

Retire da air fryer e sirva quente.





Bolinhos de Siri

INGREDIENTES

- 500g de carne de siri (pode ser carne de siri fresca ou carne de siri em lata)
- 1/2 xícara de cebola, finamente picada
- 1/2 xícara de pimentão vermelho, finamente picado
- 1/4 de xícara de aipo, finamente picado
- 2 dentes de alho, picados
- 1 ovo
- 1/2 xícara de migalhas de pão
- 2 colheres de sopa de maionese
- 1 colher de sopa de mostarda dijon
- 1 colher de chá de tempero Old Bay (ou uma mistura de temperos para frutos do mar)
- Sal e pimenta a gosto
- 1/4 de xícara de salsinha fresca, picada
- Limão (para servir)



Bolinhos de Siri

MODO DE PREPARO

- Preparação dos Bolinhos:
 - Em uma tigela grande, misture a carne de siri, cebola, pimentão, aipo, alho, ovo, migalhas de pão, maionese, mostarda dijon, tempero Old Bay, sal, pimenta e salsinha. Misture bem até que todos os ingredientes estejam combinados.
- Formação dos Bolinhos:
 - Modele a mistura em pequenos bolinhos e coloque-os em uma assadeira forrada com papel manteiga.
- Preparação da Cobertura (opcional):
 - Se desejar uma cobertura mais crocante, misture as migalhas de pão com o azeite de oliva e polvilhe sobre os bolinhos.
- Pré-aqueça a Air Fryer:
 - Pré-aqueça a air fryer a 180°C por cerca de 5 minutos.
- Cozinhe os Bolinhos na Air Fryer:
 - Coloque os bolinhos na cesta da air fryer em uma única camada, garantindo espaço entre eles para um cozimento uniforme.
- Asse a 180°C por 12-15 minutos, ou até que os bolinhos estejam dourados e cozidos por dentro.
- Sirva:
 - Retire os bolinhos da air fryer, esprema um pouco de limão por cima e sirva quente.





Mini Tacos

INGREDIENTES

- 250g de camarões grandes, descascados e limpos
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de chá de páprica
- 1 colher de chá de alho em pó
- 1/2 colher de chá de cominho em pó
- Sal e pimenta a gosto
- Para a Montagem:
 - Mini tortillas de milho ou farinha
 - Repolho roxo picado
 - Abacate em cubos
 - Molho de iogurte ou molho de abacate (opcional)
 - Coentro fresco picado
 - Limão para servir



Mini Tacos

MODO DE PREPARO

- Prepare os Camarões:
 - Pré-aqueça a air fryer a 180°C por cerca de 5 minutos.
 - Em uma tigela, misture os camarões com azeite de oliva, páprica, alho em pó, cominho, sal e pimenta, garantindo que os camarões estejam bem revestidos.
- Cozinhe os Camarões na Air Fryer:
 - Coloque os camarões na cesta da air fryer em uma única camada.
 - Asse a 180°C por 5-7 minutos, ou até que os camarões estejam cozidos e levemente dourados.
- Prepare os Ingredientes para Montagem:
 - Enquanto os camarões estão na air fryer, prepare os ingredientes para a montagem dos tacos. Pique o repolho roxo, corte o abacate em cubos, e prepare os molhos desejados.
- Monte os Mini Tacos:
 - Aqueça as mini tortillas conforme as instruções do pacote.
 - Coloque alguns camarões em cada mini tortilla e adicione repolho roxo, abacate, molhos e coentro a gosto.
- Sirva:
 - Sirva os mini tacos de camarão com uma rodelinha de limão ao lado.





Bolinhos de Falafel

INGREDIENTES

- 2 xícaras de grão-de-bico cozido (pode ser de lata, enxaguado e escorrido)
- 1/2 cebola média, picada
- 2 dentes de alho, picados
- 1/4 de xícara de salsinha fresca, picada
- 1/4 de xícara de coentro fresco, picado
- 1 colher de chá de cominho em pó
- 1 colher de chá de coentro em pó
- 1 colher de chá de pálrica
- 1/2 colher de chá de pimenta caiena (opcional, para um toque picante)
- 2 colheres de sopa de farinha de grão-de-bico ou farinha de trigo
- Sal e pimenta a gosto



Bolinhos de Falafel

MODO DE PREPARO

- Preparação dos Bolinhos de Falafel:
 - Em um processador de alimentos, coloque o grão-de-bico cozido, cebola, alho, salsinha, coentro, cominho, coentro em pó, pálprika, pimenta caiena (se estiver usando), farinha de grão-de-bico (ou farinha de trigo), sal e pimenta. Processe até obter uma mistura homogênea.
- Modele os Bolinhos:
 - Com as mãos, forme bolinhos pequenos com a mistura de falafel e coloque-os em uma bandeja.
- Pré-aqueça a Air Fryer:
 - Pré-aqueça a air fryer a 180°C por cerca de 5 minutos.
- Unte os Bolinhos e Cozinhe na Air Fryer:
 - Unte os bolinhos levemente com óleo em spray.
 - Coloque os bolinhos na cesta da air fryer em uma única camada, garantindo espaço entre eles.
 - Asse a 180°C por 12-15 minutos, ou até que os bolinhos estejam dourados e cozidos por dentro, virando na metade do tempo.





Trouxinhas de Couve com Quinoa

INGREDIENTES

- 2 xícaras de grão-de-bico cozido (pode ser de lata, enxaguado e escorrido)
- 1/2 cebola média, picada
- 2 dentes de alho, picados
- 1/4 de xícara de salsinha fresca, picada
- 1/4 de xícara de coentro fresco, picado
- 1 colher de chá de cominho em pó
- 1 colher de chá de coentro em pó
- 1 colher de chá de páprica
- 1/2 colher de chá de pimenta caiena (opcional, para um toque picante)
- 2 colheres de sopa de farinha de grão-de-bico ou farinha de trigo
- Sal e pimenta a gosto



Trouxinhas de Couve com Quinoa

MODO DE PREPARO

- Preparação dos Bolinhos de Falafel:
 - Em um processador de alimentos, coloque o grão-de-bico cozido, cebola, alho, salsinha, coentro, cominho, coentro em pó, pálprika, pimenta caiena (se estiver usando), farinha de grão-de-bico (ou farinha de trigo), sal e pimenta. Processe até obter uma mistura homogênea.
- Modele os Bolinhos:
 - Com as mãos, forme bolinhos pequenos com a mistura de falafel e coloque-os em uma bandeja.
- Pré-aqueça a Air Fryer:
 - Pré-aqueça a air fryer a 180°C por cerca de 5 minutos.
- Unte os Bolinhos e Cozinhe na Air Fryer:
 - Unte os bolinhos levemente com óleo em spray.
 - Coloque os bolinhos na cesta da air fryer em uma única camada, garantindo espaço entre eles.
 - Asse a 180°C por 12-15 minutos, ou até que os bolinhos estejam dourados e cozidos por dentro, virando na metade do tempo.





A close-up photograph of four salmon fillets arranged in a row. The salmon is a vibrant orange color with distinct white lines from the skin. It is garnished with fresh green parsley and a few lemon slices. The background is dark, making the salmon stand out.

CAPÍTULO

02

Almoco

01

Frango à Parmegiana

INGREDIENTES

- 4 peitos de frango, desossados
- Sal e pimenta a gosto
- 1 xícara de farinha de rosca
- 1 xícara de queijo parmesão ralado
- 2 ovos, batidos
- Óleo em spray
- Para o Molho de Tomate:
 - 2 xícaras de molho de tomate
 - 2 dentes de alho, picados
 - 1 colher de chá de orégano
 - 1 colher de chá de manjericão
 - Sal e pimenta a gosto
- Para a Cobertura:
 - 1 xícara de queijo mussarela ralado



MODO DE PREPARO

- Preparação do Frango:
 - Tempere os peitos de frango com sal e pimenta a gosto.
 - Em uma tigela, misture a farinha de rosca com o queijo parmesão.
 - Passe cada peito de frango na mistura de farinha de rosca, depois nos ovos batidos e, em seguida, novamente na mistura de farinha de rosca. Certifique-se de que o frango esteja completamente revestido.
- Pré-aqueça a Air Fryer:
 - Pré-aqueça a air fryer a 200°C por cerca de 5 minutos.
- Cozinhe o Frango na Air Fryer:
 - Coloque os peitos de frango na cesta da air fryer em uma única camada, garantindo espaço entre eles.
 - Asse a 200°C por 15-20 minutos, virando na metade do tempo, até que o frango esteja cozido e dourado.
- Prepare o Molho de Tomate:
 - Enquanto o frango está na air fryer, prepare o molho de tomate. Em uma panela, aqueça o molho de tomate com alho, orégano, manjericão, sal e pimenta. Cozinhe por alguns minutos até que o molho esteja bem aquecido.
- Montagem:
 - Retire o frango da air fryer e coloque em uma assadeira.
 - Cubra cada peito de frango com uma porção do molho de tomate preparado.
 - Polvilhe queijo mussarela ralado por cima.
- Finalização na Air Fryer:
 - Coloque a assadeira de volta na air fryer e asse a 180°C por mais 5-7 minutos, ou até que o queijo esteja derretido e borbulhante.
- Sirva:
 - Retire da air fryer e sirva o frango à Parmegiana quente, acompanhado de massa ou salada, se desejar.





bifes de alcatra temperados e grelhados

INGREDIENTES

- 4 bifes de alcatra
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 2 dentes de alho, picados
- 1 colher de chá de páprica
- 1 colher de chá de tomilho seco
- 1 colher de chá de alecrim seco
- Sal e pimenta a gosto
- Limão (opcional, para servir)



bifes de alcatra temperados e grelhados

MODO DE PREPARO

- Prepare os Bifes:
- Pré-aqueça a air fryer a 200°C por cerca de 5 minutos.
- Enquanto isso, tempere os bifes de alcatra com azeite de oliva, alho picado, páprica, tomilho, alecrim, sal e pimenta. Certifique-se de que os bifes estejam bem revestidos com os temperos.
- Grelhe na Air Fryer:
- Coloque os bifes na cesta da air fryer em uma única camada, garantindo espaço entre eles.
- Grelhe a 200°C por 8-10 minutos, virando na metade do tempo para garantir um cozimento uniforme.
- Verifique o Ponto de Culinária:
- Verifique se os bifes estão cozidos conforme o seu gosto. O tempo pode variar dependendo da espessura dos bifes e da potência da sua air fryer.
- Sirva:
- Retire os bifes da air fryer quando estiverem dourados por fora e cozidos por dentro.
- Sirva os bifes de alcatra temperados e grelhados quentes, acompanhados de limão se desejar.





Almôndegas

INGREDIENTES

- 500g de carne moída (pode ser carne de boi, porco, ou uma mistura)
- 1/2 xícara de migalhas de pão
- 1/4 de xícara de leite
- 1 ovo
- 1/4 de xícara de queijo parmesão ralado
- 2 dentes de alho, picados
- 1 colher de chá de sal
- 1/2 colher de chá de pimenta preta
- 1 colher de chá de orégano seco
- 1 colher de chá de manjericão seco
- Para Untar a Air Fryer:
 - Óleo em spray
- Para o Molho (opcional):
 - 2 xícaras de molho de tomate



MODO DE PREPARO

- Preparação das Almôndegas:
- Em uma tigela grande, combine a carne moída, migalhas de pão, leite, ovo, queijo parmesão, alho, sal, pimenta, orégano e manjericão. Misture bem até todos os ingredientes estarem incorporados.
- Modele as Almôndegas:
- Com as mãos levemente umedecidas, modele a mistura em pequenas almôndegas, geralmente do tamanho de uma noz.
- Pré-aqueça a Air Fryer:
- Pré-aqueça a air fryer a 180°C por cerca de 5 minutos.
- Unte a Air Fryer:
- Unte a cesta da air fryer com óleo em spray.
- Cozinhe as Almôndegas na Air Fryer:
- Coloque as almôndegas na cesta da air fryer em uma única camada, garantindo espaço entre elas.
- Asse a 180°C por 12-15 minutos, virando as almôndegas na metade do tempo, até que estejam douradas por fora e cozidas por dentro.
- Prepare o Molho (opcional):
- Se desejar, aqueça o molho de tomate em uma panela pequena.
- Finalização:
- Retire as almôndegas da air fryer e, se desejar, sirva com o molho de tomate aquecido.
- Sirva:
- Sirva as almôndegas quentes, acompanhadas de macarrão, arroz, ou como aperitivo.





INGREDIENTES

- 500g de carne moída (pode ser carne de boi, cordeiro, ou uma mistura)
- 1 cebola média, finamente picada
- 2 dentes de alho, picados
- 1/4 de xícara de salsinha fresca, picada
- 1 colher de chá de cominho em pó
- 1 colher de chá de páprica
- 1/2 colher de chá de canela em pó
- Sal e pimenta a gosto



MODO DE PREPARO

- Preparação da Kafta:
 - Em uma tigela grande, combine a carne moída, cebola, alho, salsinha, cominho, páprica, canela, sal e pimenta. Misture bem até todos os ingredientes estarem incorporados.
- Modele a Kafta:
 - Com as mãos levemente umedecidas, modele a mistura em formato de salsichas ou pequenos cilindros, formando a kafta.
- Pré-aqueça a Air Fryer:
 - Pré-aqueça a air fryer a 200°C por cerca de 5 minutos.
- Unte a Air Fryer:
 - Unte a cesta da air fryer com óleo em spray.
- Cozinhe a Kafta na Air Fryer:
 - Coloque as kaftas na cesta da air fryer em uma única camada, garantindo espaço entre elas.
 - Asse a 200°C por 10-15 minutos, virando na metade do tempo, até que as kaftas estejam douradas por fora e cozidas por dentro.
- Sirva:
 - Retire as kaftas da air fryer e sirva quente.





filé de tilápia à milanesa

INGREDIENTES

- 4 filés de tilápia
- Suco de 1 limão
- Sal e pimenta a gosto
- 1/2 xícara de farinha de trigo
- 2 ovos, batidos
- 1 xícara de farinha de rosca
- 1/2 xícara de queijo parmesão ralado
- Óleo em spray



filé de tilápia à milanesa

MODO DE PREPARO

- Tempere os Filés de Tilápia:
- Tempere os filés de tilápia com suco de limão, sal e pimenta. Deixe marinar por alguns minutos para absorver os sabores.
- Prepare a Estação de Empanamento:
- Em três pratos separados, coloque a farinha de trigo, os ovos batidos e a mistura de farinha de rosca com queijo parmesão.
- Empane os Filés:
- Passe cada filé de tilápia na farinha de trigo, garantindo que esteja completamente coberto.
- Em seguida, mergulhe o filé na mistura de ovos batidos.
- Finalmente, cubra o filé com a mistura de farinha de rosca e queijo parmesão, pressionando levemente para garantir uma boa aderência.
- Pré-aqueça a Air Fryer:
- Pré-aqueça a air fryer a 200°C por cerca de 5 minutos.
- Unte a Air Fryer:
- Unte a cesta da air fryer com óleo em spray.
- Cozinhe na Air Fryer:
- Coloque os filés de tilápia na cesta da air fryer em uma única camada, garantindo espaço entre eles.
- Asse a 200°C por 10-15 minutos, ou até que os filés estejam dourados e cozidos por dentro, virando na metade do tempo.
- Sirva:
- Retire os filés da air fryer e sirva quente.





salmão com limão e ervas

INGREDIENTES

- 4 filés de salmão
- Suco de 1 limão
- Raspa de 1 limão
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 2 dentes de alho, picados
- 1 colher de chá de alecrim fresco, picado (ou 1/2 colher de chá de alecrim seco)
- 1 colher de chá de tomilho fresco, picado (ou 1/2 colher de chá de tomilho seco)
- Sal e pimenta a gosto
- Fatias de limão para decorar



salmão com limão e ervas

MODO DE PREPARO

- **Tempere o Salmão:**

- Em uma tigela pequena, misture o suco de limão, a raspa de limão, azeite de oliva, alho, alecrim, tomilho, sal e pimenta.

- **Marine o Salmão:**

- Coloque os filés de salmão em um recipiente raso e despeje a marinada sobre eles. Certifique-se de que os filés estejam bem cobertos. Deixe marinar por pelo menos 15 a 30 minutos.

- **Pré-aqueça a Air Fryer:**

- Pré-aqueça a air fryer a 200°C por cerca de 5 minutos.

- **Unte a Air Fryer:**

- Unte a cesta da air fryer com um pouco de azeite ou use papel manteiga para evitar que o salmão grude.

- **Cozinhe o Salmão na Air Fryer:**

- Coloque os filés de salmão na cesta da air fryer em uma única camada.

- Asse a 200°C por 10-12 minutos, ou até que o salmão esteja cozido no centro e as bordas estejam levemente douradas.

- **Finalize e Sirva:**

- Retire o salmão da air fryer, decore com fatias de limão e sirva quente.

- **Dica:** Sirva o salmão com acompanhamentos como arroz, quinoa ou legumes assados.





peixe grelhado com molho de manga

INGREDIENTES

- Para o Peixe:
 - 4 filés de peixe (como tilápia, salmão ou linguado)
 - Suco de 1 limão
 - Sal e pimenta a gosto
 - 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- Para o Molho de Manga:
 - 1 manga madura, descascada e picada
 - 1/4 de xícara de coentro fresco, picado
 - 1 colher de sopa de gengibre fresco, ralado
 - Suco de 1 limão
 - 1 colher de sopa de mel
 - Sal e pimenta a gosto



peixe grelhado com molho de manga

MODO DE PREPARO

- Tempere o Peixe:
- Tempere os filés de peixe com suco de limão, sal, pimenta e azeite de oliva. Deixe marinar por 15-30 minutos.
- Pré-aqueça a Air Fryer:
- Pré-aqueça a air fryer a 200°C por cerca de 5 minutos.
- Unte a Air Fryer:
- Unte a cesta da air fryer com um pouco de azeite ou use papel manteiga para evitar que o peixe grude.
- Cozinhe o Peixe na Air Fryer:
- Coloque os filés de peixe na cesta da air fryer em uma única camada.
- Grelhe a 200°C por 10-12 minutos, ou até que o peixe esteja cozido no centro e as bordas estejam levemente douradas.
- Prepare o Molho de Manga:
- Em uma tigela, misture a manga picada, coentro, gengibre, suco de limão, mel, sal e pimenta. Misture bem para combinar.
- Sirva:
- Retire o peixe da air fryer e sirva cada filé com uma generosa porção do molho de manga por cima.





peito de peru recheado

INGREDIENTES

- Para o Peito de Peru:
 - 1 peito de peru desossado (aproximadamente 1,5 kg)
 - Sal e pimenta a gosto
 - 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- Para o Recheio:
 - 1 xícara de farinha de milho (ou farinha de rosca)
 - 1/2 xícara de linguiça calabresa, cozida e picada
 - 1/2 xícara de azeitonas verdes, picadas
 - 1/4 de xícara de cebola, picada
 - 2 dentes de alho, picados
 - 1 colher de chá de alecrim fresco, picado
 - 1 colher de chá de tomilho fresco, picado
 - Sal e pimenta a gosto



peito de peru recheado

MODO DE PREPARO

- Prepare o Recheio:
 - Em uma frigideira, aqueça um pouco de azeite e refogue a linguiça, a cebola e o alho até que fiquem dourados.
 - Adicione a farinha de milho (ou farinha de rosca) e continue cozinhando até que a mistura esteja levemente dourada.
 - Adicione as azeitonas, alecrim, tomilho, sal e pimenta. Mexa bem e reserve.
- Prepare o Peito de Peru:
 - Abra o peito de peru desossado formando uma "bolsa". Tempere o interior com sal e pimenta.
 - Preencha o interior do peito de peru com a mistura de farinha de milho e linguiça.
- Amarre o Peito de Peru:
 - Amarre o peito de peru com barbante de cozinha para manter o recheio no lugar.
- Tempere o Exterior:
 - Tempere o exterior do peito de peru com sal, pimenta e azeite de oliva.
- Pré-aqueça a Air Fryer:
 - Pré-aqueça a air fryer a 180°C por cerca de 5 minutos.
- Cozinhe na Air Fryer:
 - Coloque o peito de peru na cesta da air fryer.
 - Asse a 180°C por 30-40 minutos, virando ocasionalmente para garantir um cozimento uniforme, até que o peito de peru esteja dourado por fora e cozido por dentro.
- Verifique o Ponto de Culinária:
 - Certifique-se de que a temperatura interna do peito de peru atinja pelo menos 74°C.
- Deixe Descansar e Sirva:
 - Deixe o peito de peru descansar por alguns minutos antes de fatiar.
 - Sirva o peito de peru recheado fatiado, acompanhado de molho de sua escolha.





rolinhos de frango com bacon

INGREDIENTES

- 4 peitos de frango desossados
- Sal e pimenta a gosto
- 1 colher de chá de alho em pó
- 1 colher de chá de cebola em pó
- 1 colher de chá de páprica
- 8 fatias de bacon
- Palitos de dente



rolinhos de frango com bacon

MODO DE PREPARO

- Prepare os Peitos de Frango:
- Tempere os peitos de frango com sal, pimenta, alho em pó, cebola em pó e páprica. Certifique-se de cobrir bem todos os lados dos peitos de frango com os temperos.
- Abra os Peitos de Frango:
- Coloque um peito de frango em uma tábua de cortar e use um martelo de carne para achatá-lo ligeiramente. Isso facilitará o enrolamento.
- Enrole os Rolinhos de Frango:
- Enrole cada peito de frango com duas fatias de bacon, prendendo as extremidades com palitos de dente para manter o bacon no lugar.
- Pré-aqueça a Air Fryer:
- Pré-aqueça a air fryer a 180°C por cerca de 5 minutos.
- Cozinhe na Air Fryer:
- Coloque os rolinhos de frango na cesta da air fryer em uma única camada, garantindo espaço entre eles para permitir um cozimento uniforme.
- Asse a 180°C por 20-25 minutos, virando na metade do tempo, até que os rolinhos de frango estejam dourados e cozidos por dentro.
- Verifique o Ponto de Culinária:
- Certifique-se de que os peitos de frango atinjam uma temperatura interna segura de pelo menos 74°C.





Quibe de Carne

INGREDIENTES

- 1 xícara de trigo para quibe
- 1 xícara de água morna
- 500g de carne moída (pode ser carne de boi ou carneiro)
- 1 cebola média, finamente picada
- 1/4 de xícara de hortelã fresca, picada
- 1 colher de chá de cominho em pó
- 1 colher de chá de canela em pó
- Sal e pimenta a gosto
- Azeite de oliva (para untar)



Quibe de Carne

MODO DE PREPARO

- Prepare o Trigo para Quibe:
- Em uma tigela, misture o trigo para quibe com água morna. Deixe descansar por cerca de 30 minutos, ou até que o trigo absorva a água e fique macio.
- Prepare a Mistura de Carne:
- Em uma tigela grande, misture a carne moída, cebola, hortelã, cominho, canela, sal e pimenta. Adicione o trigo para quibe hidratado e misture bem até obter uma massa homogênea.
- Modele os Quibes:
- Pegue pequenas porções da mistura e modele em formato de cilindros ou mini-hambúrgueres.
- Pré-aqueça a Air Fryer:
- Pré-aqueça a air fryer a 200°C por cerca de 5 minutos.
- Unte a Air Fryer:
- Unte levemente a cesta da air fryer com azeite de oliva.
- Asse na Air Fryer:
- Coloque os quibes na cesta da air fryer em uma única camada, garantindo espaço entre eles.
- Asse a 200°C por 12-15 minutos, virando na metade do tempo, até que os quibes estejam dourados por fora.
- Sirva:
- Retire os quibes da air fryer e sirva quente, acompanhados de limão e molhos de sua escolha.





Frango Teriyaki

INGREDIENTES

- Para o Frango:
- 500g de peitos de frango, cortados em pedaços ou tiras
- Sal e pimenta a gosto
- 1 colher de sopa de óleo vegetal
- Para o Molho Teriyaki:
- 1/4 de xícara de molho de soja
- 2 colheres de sopa de sake (opcional)
- 2 colheres de sopa de mirin (opcional)
- 2 colheres de sopa de açúcar
- 1 colher de sopa de mel
- 1 colher de chá de alho picado
- 1 colher de chá de gengibre ralado



Frango Teriyaki

MODO DE PREPARO

- Prepare o Frango:
- Tempere os pedaços de frango com sal e pimenta a gosto.
- Pré-aqueça a Air Fryer:
- Pré-aqueça a air fryer a 180°C por cerca de 5 minutos.
- Cozinhe o Frango na Air Fryer:
 - Pincele os pedaços de frango com óleo vegetal e coloque na cesta da air fryer em uma única camada.
 - Asse a 180°C por 15-20 minutos, virando na metade do tempo, ou até que o frango esteja cozido e dourado.
- Prepare o Molho Teriyaki:
 - Enquanto o frango está cozinhando, prepare o molho Teriyaki. Em uma panela pequena, combine molho de soja, sake, mirin, açúcar, mel, alho e gengibre. Leve ao fogo médio, mexendo até que o açúcar dissolva e o molho engrosse ligeiramente.
- Cubra o Frango com o Molho:
 - Quando o frango estiver pronto, retire da air fryer e pincele generosamente com o molho Teriyaki.
- Finalize na Air Fryer:
 - Coloque o frango de volta na air fryer por mais 3-5 minutos, ou até que o molho esteja caramelizado e o frango atinja a textura desejada.
- Sirva:
 - Retire da air fryer e sirva o Frango Teriyaki quente, acompanhado de arroz, legumes ou salada.





Bife de Flanco Marinado

INGREDIENTES

- Para o Marinado:
- 500g de bife de flanco
- 1/4 de xícara de molho de soja
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 2 dentes de alho, picados
- 1 colher de sopa de mel
- Suco de 1 limão
- Pimenta preta moída a gosto



Bife de Flanco Marinado

MODO DE PREPARO

- Prepare o Marinado:
- Em uma tigela, misture o molho de soja, azeite de oliva, alho picado, mel, suco de limão e pimenta preta. Esse será o marinado para o bife de flanco.
- Marine o Bife:
- Coloque o bife de flanco em um recipiente ou saco plástico ziploc e despeje o marinado sobre ele. Certifique-se de que o bife esteja completamente coberto pelo marinado.
- Deixe marinhar na geladeira por pelo menos 30 minutos, mas o ideal é deixar por algumas horas ou durante a noite para um sabor mais intenso.
- Pré-aqueça a Air Fryer:
- Pré-aqueça a air fryer a 200°C por cerca de 5 minutos.
- Grelhe na Air Fryer:
- Retire o bife do marinado e coloque na cesta da air fryer.
- Grelhe a 200°C por 10-15 minutos, virando na metade do tempo, até que o bife atinja o ponto desejado.
- Deixe Descansar e Fatie:
- Retire o bife da air fryer e deixe descansar por alguns minutos antes de fatiar. Isso ajuda a manter os sucos dentro da carne.
- Sirva:
- Sirva o bife de flanco fatiado, regado com os sucos do marinado. Pode ser acompanhado de saladas, legumes ou arroz.





abóbora recheada

INGREDIENTES

- 1 abóbora-moranga média
- 500g de carne moída (pode ser carne de boi, porco, frango, ou uma mistura)
- 1 cebola média, picada
- 2 dentes de alho, picados
- 1 tomate médio, picado
- 1/2 xícara de milho cozido
- 1/2 xícara de ervilhas
- 1 colher de chá de cominho em pó
- 1 colher de chá de páprica
- Sal e pimenta a gosto
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- Queijo parmesão ralado (opcional, para finalizar)



abóbora recheada

MODO DE PREPARO

- **Prepare a Abóbora:**
 - Corte a abóbora ao meio e remova as sementes e as fibras do interior.
- **Pré-cozinhe a Abóbora:**
 - Pré-aqueça a air fryer a 180°C por cerca de 5 minutos.
 - Pincele a parte interna da abóbora com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta.
 - Coloque as metades da abóbora na cesta da air fryer, com a parte cortada para cima.
 - Asse a 180°C por 15-20 minutos, ou até que a abóbora esteja levemente macia.
- **Prepare o Recheio:**
 - Enquanto a abóbora está na air fryer, prepare o recheio. Em uma frigideira, refogue a carne moída até dourar.
 - Adicione a cebola, alho, tomate, milho, ervilhas, cominho, pálrica, sal e pimenta. Cozinhe até que os vegetais estejam macios e os sabores estejam bem incorporados.
- **Recheie a Abóbora:**
 - Retire a abóbora da air fryer quando estiver pronta. Preencha cada metade da abóbora com a mistura de carne e vegetais.
- **Asse o Recheio na Air Fryer:**
 - Coloque as metades recheadas de volta na air fryer.
 - Asse a 180°C por mais 10-15 minutos, ou até que o recheio esteja aquecido e a abóbora esteja completamente macia.
- **Finalize e Sirva:**
 - Se desejar, polvilhe queijo parmesão ralado sobre as abóboras nos últimos minutos de cozimento.
 - Retire a abóbora recheada da air fryer, decore a gosto e sirva quente.





Escondidinho de Carne

INGREDIENTES

- Para o Purê de Batata:
- 4 batatas médias, descascadas e cortadas em cubos
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 1/2 xícara de leite
- Sal e pimenta a gosto
- Para o Recheio de Carne:
- 500g de carne moída (pode ser carne de boi, porco, frango, ou uma mistura)
- 1 cebola média, picada
- 2 dentes de alho, picados
- 1 tomate médio, picado
- 1/2 xícara de molho de tomate
- 1 colher de chá de cominho em pó
- 1 colher de chá de páprica
- Sal e pimenta a gosto
- 1 colher de sopa de azeite de oliva



Escondidinho de Carne

MODO DE PREPARO

- Prepare o Purê de Batata:
- Cozinhe as batatas em água salgada até que estejam macias.
- Escorra as batatas e amasse-as em um purê.
- Adicione a manteiga, o leite, sal e pimenta. Misture bem até obter um purê cremoso. Reserve.
- Prepare o Recheio de Carne:
- Em uma frigideira, aqueça o azeite de oliva. Adicione a cebola e o alho, refogando até ficarem dourados.
- Acrescente a carne moída e cozinhe até dourar.
- Adicione o tomate, molho de tomate, cominho, páprica, sal e pimenta. Cozinhe até que o molho esteja espesso.
- Monte o Escondidinho:
- Em uma forma própria para air fryer, coloque uma camada de purê de batata no fundo.
- Adicione o recheio de carne sobre o purê.
- Cubra o recheio com o restante do purê de batata.
- Cozinhe na Air Fryer:
- Pré-aqueça a air fryer a 180°C por cerca de 5 minutos.
- Coloque a forma na cesta da air fryer e asse a 180°C por 15-20 minutos, ou até que a parte superior esteja dourada.
- Sirva:
- Retire o escondidinho da air fryer e sirva quente.





Lombo de Porco Recheado

INGREDIENTES

- Para o Lombo:
 - 1 lombo de porco (aproximadamente 1,5 kg)
 - Sal e pimenta a gosto
 - 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- Para o Recheio:
 - 1 xícara de espinafre fresco, picado
 - 1/2 xícara de queijo feta (ou queijo de sua escolha), esfarelado
 - 1/4 de xícara de tomate seco em óleo, escorrido e picado
 - 2 dentes de alho, picados
 - 1 colher de chá de orégano seco
 - Sal e pimenta a gosto



Lombo de Porco Recheado

MODO DE PREPARO

- Prepare o Lombo:
 - Pré-aqueça a air fryer a 180°C por cerca de 5 minutos.
 - Corte o lombo de porco ao meio, formando um "bolsa" para o recheio. Tempere com sal e pimenta.
- Prepare o Recheio:
 - Em uma tigela, misture o espinafre, queijo feta, tomate seco, alho, orégano, sal e pimenta.
- Recheie o Lombo:
 - Preencha o interior do lombo com a mistura de espinafre e queijo, pressionando bem para compactar o recheio.
- Amarre o Lombo:
 - Amarre o lombo com barbante de cozinha para manter o recheio no lugar.
- Tempere o Exterior:
 - Pincele o exterior do lombo com azeite de oliva.
- Asse na Air Fryer:
 - Coloque o lombo na cesta da air fryer.
 - Asse a 180°C por 30-40 minutos, virando na metade do tempo, ou até que o lombo esteja dourado por fora e cozido por dentro.
- Verifique o Ponto de Culinária:
 - Certifique-se de que a temperatura interna do lombo atinja pelo menos 70°C.
- Deixe Descansar e Sirva:
 - Deixe o lombo descansar por alguns minutos antes de fatiar.
 - Sirva o lombo de porco recheado fatiado, regado com os sucos do cozimento.





Costelinha de Porco com Molho Barbecue

INGREDIENTES

- Para a Costelinha:
 - 1 rack de costelinha de porco (aproximadamente 1,5 kg)
 - Sal e pimenta a gosto
 - 1 colher de chá de alho em pó
 - 1 colher de chá de páprica defumada
- Para o Molho Barbecue:
 - 1 xícara de molho de ketchup
 - 1/4 de xícara de vinagre de maçã
 - 2 colheres de sopa de mel
 - 2 colheres de sopa de molho de soja
 - 1 colher de sopa de mostarda dijon
 - 1 colher de chá de alho em pó
 - Pimenta caiena a gosto (opcional)



Costelinha de Porco com Molho Barbecue

MODO DE PREPARO

- Prepare a Costelinha:
- Remova a membrana da parte de trás das costelinhas, se ainda estiver presente.
- Tempere as costelinhas com sal, pimenta, alho em pó e páprica defumada.
- Pré-aqueça a Air Fryer:
- Pré-aqueça a air fryer a 180°C por cerca de 5 minutos.
- Cozinhe a Costelinha na Air Fryer:
- Coloque as costelinhas na cesta da air fryer, certificando-se de que estão em uma única camada.
- Asse a 180°C por 30-40 minutos, virando na metade do tempo, ou até que as costelinhas estejam douradas e cozidas por dentro.
- Prepare o Molho Barbecue:
- Enquanto as costelinhas estão na air fryer, prepare o molho barbecue. Em uma panela, misture o ketchup, vinagre de maçã, mel, molho de soja, mostarda dijon, alho em pó e pimenta caiena (se estiver usando).
- Cozinhe em fogo médio até que o molho comece a borbulhar. Reduza o fogo e deixe cozinhando por mais alguns minutos até obter a consistência desejada.
- Glaceie as Costelinhas:
- Nos últimos 10 minutos de cozimento das costelinhas, pincele generosamente com o molho barbecue, garantindo que ambas as partes estejam bem cobertas.
- Sirva:
- Retire as costelinhas da air fryer e pincele mais molho barbecue antes de servir.
- Sirva as costelinhas com molho barbecue adicional à parte.



Moqueca de Peixe

INGREDIENTES

- Para o Peixe:
 - 500g de filés de peixe (pode ser robalo, linguado, tilápia, ou sua escolha)
 - Suco de 1 limão
 - Sal e pimenta a gosto
- Para o Molho:
 - 1 cebola média, cortada em rodelas
 - 1 pimentão vermelho, cortado em tiras
 - 1 pimentão amarelo, cortado em tiras
 - 2 tomates médios, cortados em rodelas
 - 1 vidro de leite de coco (200ml)
 - 1 colher de sopa de azeite de dendê (opcional)
 - 2 dentes de alho, picados
 - Coentro ou salsinha fresca, picada
 - Sal e pimenta a gosto



Moqueca de Peixe

MODO DE PREPARO

- Prepare o Peixe:
- Tempere os filés de peixe com suco de limão, sal e pimenta. Deixe marinar por pelo menos 15-20 minutos.
- Pré-aqueça a Air Fryer:
- Pré-aqueça a air fryer a 180°C por cerca de 5 minutos.
- Cozinhe o Peixe na Air Fryer:
- Coloque os filés de peixe na cesta da air fryer em uma única camada.
- Asse a 180°C por 10-15 minutos, ou até que o peixe esteja cozido e comece a dourar nas bordas.
- Prepare o Molho:
- Em uma panela, aqueça o azeite de dendê (se estiver usando) e refogue o alho até ficar fragrante.
- Adicione a cebola, pimentões e tomates. Refogue até que os vegetais estejam macios.
- Adicione o Leite de Coco:
- Despeje o leite de coco na panela e deixe ferver. Cozinhe por alguns minutos até que o molho engrosse ligeiramente.
- Acerte os Temperos:
- Tempere o molho com sal, pimenta e adicione coentro ou salsinha a gosto.
- Monte a Moqueca:
- Disponha os filés de peixe assados em uma travessa e despeje o molho por cima.
- Sirva:
- Sirva a moqueca de peixe quente, acompanhada de arroz branco.





INGREDIENTES

- Cogumelos grandes, como cogumelos portobello ou cogumelos brancos grandes
- 1/2 xícara de queijo cremoso (cream cheese)
- 1/4 de xícara de queijo parmesão ralado
- 2 dentes de alho, picados
- 1 colher de sopa de cebola, picada finamente
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto
- Ervas frescas, como salsinha ou cebolinha, para decorar (opcional)



MODO DE PREPARO

- Prepare os Cogumelos:
- Limpe os cogumelos com um pano úmido para remover qualquer sujeira. Remova os talos dos cogumelos e reserve.
- Prepare o Recheio:
- Em uma tigela, misture o queijo cremoso, queijo parmesão, alho picado, cebola, azeite de oliva, sal e pimenta. Mexa bem até obter uma mistura homogênea.
- Recheie os Cogumelos:
- Coloque uma porção generosa do recheio dentro de cada cogumelo, pressionando levemente para compactar.
- Pré-aqueça a Air Fryer:
- Pré-aqueça a air fryer a 180°C por cerca de 5 minutos.
- Asse na Air Fryer:
- Coloque os cogumelos recheados na cesta da air fryer em uma única camada.
- Asse a 180°C por 10-12 minutos, ou até que os cogumelos estejam cozidos e o recheio esteja dourado.
- Sirva:
- Retire os cogumelos da air fryer, decore com ervas frescas se desejar, e sirva quente.





Tofu Crocante com Molho de Amendoim

INGREDIENTES

- Para o Tofu:
 - 1 bloco de tofu firme, drenado e prensado para remover o excesso de água
 - 2 colheres de sopa de óleo de gergelim
 - 2 colheres de sopa de molho de soja
 - 2 colheres de sopa de amido de milho
 - 1 colher de chá de alho em pó
 - 1 colher de chá de gengibre em pó
 - Pimenta a gosto
- Para o Molho de Amendoim:
 - 1/4 de xícara de manteiga de amendoim
 - 2 colheres de sopa de molho de soja
 - 1 colher de sopa de mel ou xarope de bordo
 - 1 colher de chá de vinagre de arroz
 - 1 colher de chá de óleo de gergelim
 - 1 dente de alho, picado
 - Água (para ajustar a consistência)



Tofu Crocante com Molho de Amendoim

MODO DE PREPARO

- Prepare o Tofu:
 - Corte o tofu em cubos do tamanho desejado.
 - Em uma tigela, misture o óleo de gergelim, molho de soja, amido de milho, alho em pó, gengibre em pó e pimenta. Misture bem.
 - Adicione os cubos de tofu à mistura e mexa para garantir que cada cubo esteja bem revestido.
- Cozinhe o Tofu na Air Fryer:
 - Pré-aqueça a air fryer a 180°C por cerca de 5 minutos.
 - Coloque os cubos de tofu na cesta da air fryer em uma única camada.
 - Asse a 180°C por 15-20 minutos, virando os cubos na metade do tempo, ou até que fiquem crocantes e dourados.
- Prepare o Molho de Amendoim:
 - Enquanto o tofu está na air fryer, prepare o molho de amendoim. Em uma tigela, misture a manteiga de amendoim, molho de soja, mel, vinagre de arroz, óleo de gergelim e alho. Adicione água aos poucos para ajustar a consistência do molho.
- Monte o Prato:
 - Retire o tofu crocante da air fryer e regue com o molho de amendoim.
 - Sirva:
 - Sirva o tofu crocante com molho de amendoim sobre arroz, macarrão ou acompanhado de legumes.





Lasanha

INGREDIENTES

- 9 folhas de massa para lasanha pré-cozidas
- 500g de carne moída (pode ser carne de boi ou mista)
- 1 cebola média, picada
- 2 dentes de alho, picados
- 1 lata (400g) de molho de tomate
- 1 colher de chá de orégano seco
- 1 colher de chá de manjericão seco
- Sal e pimenta a gosto
- 500g de queijo mussarela, ralado
- 1 xícara de queijo parmesão, ralado
- 2 xícaras de molho béchamel (branco)
- Azeite de oliva para untar



Lasanha

MODO DE PREPARO

- Prepare a Carne:
 - Em uma panela, refogue a cebola e o alho em um pouco de azeite até que fiquem dourados.
 - Adicione a carne moída e cozinhe até que esteja completamente dourada.
 - Acrescente o molho de tomate, orégano, manjericão, sal e pimenta. Cozinhe por alguns minutos até obter um molho espesso.
- Monte a Lasanha:
 - Unte o fundo da cesta da air fryer com um pouco de azeite.
 - Coloque uma camada de massa para lasanha no fundo.
 - Adicione uma camada de carne moída, uma camada de queijo mussarela e um pouco de molho béchamel.
 - Repita as camadas até que todos os ingredientes estejam utilizados, finalizando com uma camada de queijo mussarela e polvilhando queijo parmesão por cima.
- Cozinhe na Air Fryer:
 - Pré-aqueça a air fryer a 180°C por cerca de 5 minutos.
 - Coloque a lasanha na cesta da air fryer.
 - Asse a 180°C por 20-25 minutos, ou até que a massa esteja cozida e o queijo esteja derretido e dourado.
- Sirva:
 - Retire a lasanha da air fryer, deixe descansar por alguns minutos e sirva quente.
- Dicas:
 - Certifique-se de pré-cozinhar a massa para lasanha conforme as instruções da embalagem antes de montar a lasanha na air fryer.
 - Adapte os ingredientes e temperos conforme suas preferências.





A close-up photograph of several baked potatoes on a plate. Some are whole, while others are cut open to reveal a soft, yellow interior. The potatoes are garnished with fresh herbs like rosemary and parsley, and some have a pat of butter melting on top. The lighting is warm and focused on the textures of the potatoes.

CAPÍTULO

03

Acompanhamentos

Berinjela à Parmegiana

INGREDIENTES

- 2 berinjelas médias
- Sal
- Farinha de trigo para empanar (opcional)
- 2 ovos batidos
- Farinha de rosca para empanar
- Azeite de oliva ou spray de óleo para untar a air fryer
- Molho de tomate (caseiro ou pronto)
- Queijo mussarela ralado
- Queijo parmesão ralado
- Manjericão fresco para decorar (opcional)



Berinjela à Parmegiana

MODO DE PREPARO

- Prepare as Berinjelas:
 - Corte as berinjelas em rodelas de aproximadamente 1 cm de espessura.
 - Coloque as rodelas em uma peneira, salpique sal por cima e deixe descansar por cerca de 30 minutos para eliminar o excesso de água.
- Empane as Berinjelas:
 - Após os 30 minutos, enxágue as berinjelas para remover o sal e seque-as com papel toalha.
 - Passe cada rodelas de berinjela na farinha de trigo (opcional), nos ovos batidos e, em seguida, na farinha de rosca, garantindo uma cobertura uniforme.
- Unte a Air Fryer:
 - Pré-aqueça a air fryer a 180°C por cerca de 5 minutos.
 - Unte a cesta da air fryer com azeite de oliva ou utilize um spray de óleo.
- Asse as Berinjelas:
 - Coloque as rodelas de berinjela na cesta da air fryer em uma única camada, sem sobreposição.
 - Asse a 180°C por 10-15 minutos, virando as rodelas na metade do tempo, até que fiquem douradas e crocantes.
- Monte a Parmegiana:
 - Em uma forma própria para air fryer, faça camadas alternadas de berinjela assada, molho de tomate, queijo mussarela e queijo parmesão.
- Asse na Air Fryer:
 - Coloque a forma na cesta da air fryer e asse a 180°C por mais 10-15 minutos, ou até que o queijo esteja derretido e borbulhante.
- Sirva:
 - Retire a berinjela à parmegiana da air fryer, decore com manjericão fresco, se desejar, e sirva quente.





Batatas Hasselback

INGREDIENTES

- Batatas médias (quantidade desejada)
- Azeite de oliva
- Sal
- Pimenta
- Ervas frescas (opcional, como tomilho ou alecrim)



MODO DE PREPARO

- Prepare as Batatas:
 - Lave bem as batatas.
 - Corte uma fina fatia da parte inferior das batatas para criar uma base plana para que não rolem.
- Faça Cortes nas Batatas:
 - Coloque uma batata de cada vez em uma colher de pau ou entre duas colheres.
 - Faça cortes finos na batata, mas sem cortar completamente. As colheres ajudarão a evitar que você corte até o final.
- Tempere as Batatas:
 - Pré-aqueça a air fryer a 180°C por cerca de 5 minutos.
 - Pincele as batatas com azeite de oliva, garantindo que o azeite penetre nos cortes.
 - Polvilhe sal e pimenta a gosto, e adicione ervas frescas entre os cortes.
- Asse na Air Fryer:
 - Coloque as batatas na cesta da air fryer em uma única camada.
 - Asse a 180°C por 25-30 minutos, virando as batatas na metade do tempo, ou até que estejam douradas por fora e macias por dentro.
- Sirva:
 - Retire as batatas da air fryer e sirva quentes.





INGREDIENTES

- 2 abobrinhas médias
- 1 xícara de farinha de rosca
- 1/2 xícara de queijo parmesão ralado
- 2 colheres de chá de tempero italiano (ou uma mistura de ervas como orégano, manjericão e tomilho)
- Sal e pimenta a gosto
- 2 ovos batidos
- Azeite de oliva (ou spray de óleo) para untar a air fryer



MODO DE PREPARO

- Prepare as Abobrinhas:
- Lave e corte as extremidades das abobrinhas. Corte as abobrinhas em tiras finas, com cerca de 1 cm de largura.
- Empane as Abobrinhas:
- Em uma tigela, misture a farinha de rosca, queijo parmesão, tempero italiano, sal e pimenta.
- Passe cada tira de abobrinha nos ovos batidos e, em seguida, na mistura de farinha de rosca, garantindo uma cobertura uniforme.
- Pré-aqueça a Air Fryer:
- Pré-aqueça a air fryer a 180°C por cerca de 5 minutos.
- Asse na Air Fryer:
- Unte a cesta da air fryer com azeite de oliva ou utilize um spray de óleo.
- Coloque as tiras de abobrinha na cesta da air fryer em uma única camada, sem sobreposição.
- Asse a 180°C por 10-12 minutos, virando as tiras na metade do tempo, ou até que fiquem douradas e crocantes.
- Sirva:
- Retire os nuggets de abobrinha da air fryer e sirva quentes.





Batatas Doces Recheadas

INGREDIENTES

- 2 batatas-doces médias
- 1 lata de feijão preto cozido
- Milho cozido (pode ser enlatado)
- Tomate picado
- Abacate em cubos
- Cebola roxa picada
- Coentro fresco picado (opcional)
- Suco de limão
- Sal e pimenta a gosto
- Molho de iogurte ou creme azedo para servir (opcional)



Batatas Doces Recheadas

MODO DE PREPARO

- Prepare as Batatas-doces:
- Lave bem as batatas-doces e seque-as com uma toalha.
- Fure as batatas-doces com um garfo em vários lugares.
- Pré-aqueça a air fryer a 200°C por cerca de 5 minutos.
- Cozinhe na Air Fryer:
 - Coloque as batatas-doces na cesta da air fryer.
 - Asse a 200°C por 30-40 minutos, ou até que as batatas-doces estejam macias por dentro.
- Prepare o Recheio:
 - Enquanto as batatas-doces estão na air fryer, prepare o recheio.
 - Em uma tigela, misture o feijão preto cozido, milho cozido, tomate picado, abacate em cubos, cebola roxa picada e coentro fresco (se estiver usando).
 - Tempere com suco de limão, sal e pimenta a gosto. Misture bem.
- Monte as Batatas Doces:
 - Retire as batatas-doces da air fryer quando estiverem prontas.
 - Corte cada batata ao meio e amasse levemente a polpa com um garfo.
 - Coloque uma porção do recheio sobre cada metade de batata-doce.
- Sirva:
 - Sirva as batatas doces recheadas com molho de iogurte ou creme azedo, se desejar.





Batata Assada com Ervas

INGREDIENTES

- Batatas médias (quantidade desejada)
- Azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto
- Ervas frescas picadas (como alecrim, tomilho, sálvia, ou uma mistura de ervas)
- Alho picado (opcional)



Batata Assada com Ervas

MODO DE PREPARO

- Prepare as Batatas:
 - Lave bem as batatas e seque-as com uma toalha.
 - Corte as batatas em pedaços uniformes para garantir um cozimento uniforme.
- Tempere as Batatas:
 - Em uma tigela grande, misture as batatas com azeite de oliva, sal, pimenta, ervas frescas picadas e alho picado, se estiver usando. Certifique-se de que as batatas estejam bem revestidas.
- Pré-aqueça a Air Fryer:
 - Pré-aqueça a air fryer a 200°C por cerca de 5 minutos.
- Asse na Air Fryer:
 - Coloque as batatas temperadas na cesta da air fryer em uma única camada, sem sobreposição.
 - Asse a 200°C por 20-25 minutos, mexendo as batatas na metade do tempo, ou até que fiquem douradas e crocantes por fora e macias por dentro.
- Sirva:
 - Retire as batatas da air fryer e sirva quentes.





Beringela à Milanesa

INGREDIENTES

- 2 berinjelas médias
- Sal
- Farinha de trigo
- Ovos batidos
- Farinha de rosca
- Queijo parmesão ralado
- Azeite de oliva ou spray de óleo para untar a air fryer
- Molho de tomate para servir (opcional)



Berinjela à Milanesa

MODO DE PREPARO

- Prepare as Berinjelas:
- Lave as berinjelas e corte-as em rodelas com cerca de 1 cm de espessura.
- Coloque as rodelas em uma peneira, salpique sal por cima e deixe descansar por aproximadamente 30 minutos para eliminar o excesso de água.
- Empane as Berinjelas:
- Enxágue as berinjelas para remover o sal e seque-as com papel toalha.
- Passe cada rodelas de berinjela na farinha de trigo, nos ovos batidos e, em seguida, na mistura de farinha de rosca com queijo parmesão.
- Pré-aqueça a Air Fryer:
- Pré-aqueça a air fryer a 180°C por cerca de 5 minutos.
- Asse na Air Fryer:
- Unte a cesta da air fryer com azeite de oliva ou utilize um spray de óleo.
- Coloque as rodelas de berinjela na cesta da air fryer em uma única camada, sem sobreposição.
- Asse a 180°C por 12-15 minutos, virando as rodelas na metade do tempo, ou até que fiquem douradas e crocantes.
- Sirva:
- Retire as berinjelas à milanesa da air fryer e sirva quentes.
- Acompanhe com molho de tomate, se desejar.
- Dicas:
- Experimente adicionar temperos como alho em pó, pimenta ou ervas secas à mistura de farinha de rosca para dar mais sabor.





Tomates Recheados com Quinoa

INGREDIENTES

- 4 tomates médios
- 1 xícara de quinoa cozida
- 1 cebola pequena, picada
- 2 dentes de alho, picados
- 1/2 pimentão vermelho, picado
- 1/2 pimentão amarelo, picado
- 1 cenoura média, ralada
- 1 xícara de espinafre picado
- Sal e pimenta a gosto
- Azeite de oliva
- Queijo ralado (opcional, para cobrir os tomates)



Tomates Recheados com Quinoa

MODO DE PREPARO

- Prepare os Tomates:
- Corte uma tampa na parte superior dos tomates e retire a polpa com cuidado, formando um "bowl". Reserve as tampas e a polpa.
- Prepare o Recheio:
- Em uma frigideira, aqueça um pouco de azeite de oliva.
- Adicione a cebola e o alho, refogando até ficarem dourados.
- Acrescente os pimentões, cenoura e a polpa dos tomates picada. Cozinhe por alguns minutos.
- Adicione o espinafre e cozinhe até murchar.
- Misture a quinoa cozida ao refogado.
- Tempere com sal e pimenta a gosto.
- Recheie os Tomates:
- Pré-aqueça a air fryer a 180°C por cerca de 5 minutos.
- Preencha cada tomate com a mistura de quinoa e vegetais.
- Se desejar, polvilhe queijo ralado por cima.
- Asse na Air Fryer:
- Coloque os tomates recheados na cesta da air fryer.
- Asse a 180°C por 10-12 minutos, ou até que os tomates estejam cozidos e o queijo esteja derretido e dourado.
- Sirva:
- Retire os tomates recheados da air fryer e sirva quentes, decorados com as tampas reservadas.





Polenta Frita

INGREDIENTES

- 1 xícara de fubá para polenta
- 4 xícaras de água
- Sal a gosto
- 1/2 xícara de queijo parmesão ralado (opcional)
- Azeite de oliva (ou spray de óleo) para untar



Polenta Frita

INGREDIENTES

- Prepare a Polenta:
 - Em uma panela, ferva 4 xícaras de água.
 - Adicione o sal a gosto.
 - Gradualmente, adicione o fubá, mexendo constantemente para evitar grumos.
 - Cozinhe a polenta em fogo baixo, mexendo continuamente, até que esteja espessa e desgrude do fundo da panela.
 - Se desejar, adicione o queijo parmesão e mexa até derreter e incorporar bem.
- Molde e Refrigere:
 - Despeje a polenta em uma assadeira ou forma untada e alise para obter uma camada uniforme.
 - Deixe esfriar e leve à geladeira por algumas horas ou até que a polenta esteja firme.
- Corte em Palitos:
 - Retire a polenta da geladeira e corte em palitos ou do formato desejado.
- Pré-aqueça a Air Fryer:
 - Pré-aqueça a air fryer a 200°C por cerca de 5 minutos.
- Asse na Air Fryer:
 - Unte levemente a cesta da air fryer com azeite de oliva ou utilize um spray de óleo.
 - Coloque os palitos de polenta na cesta da air fryer, deixando espaço entre eles para garantir um cozimento uniforme.
 - Asse a 200°C por 15-20 minutos, virando na metade do tempo, ou até que fiquem dourados e crocantes.
- Sirva:
 - Retire os palitos de polenta frita da air fryer e sirva quentes.





Ratatouille

INGREDIENTES

- 1 berinjela
- 1 abobrinha
- 1 pimentão vermelho
- 1 pimentão amarelo
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 2 tomates grandes
- Azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto
- Ervas frescas (como tomilho, alecrim, manjericão) para temperar



Ratatouille

MODO DE PREPARO

- Prepare os Vegetais:
- Lave e descasque, se necessário, os vegetais.
- Corte a berinjela, a abobrinha, os pimentões e a cebola em rodelas finas.
- Pique os dentes de alho.
- Pré-aqueça a Air Fryer:
- Pré-aqueça a air fryer a 180°C por cerca de 5 minutos.
- Monte o Ratatouille:
- Em uma tigela, misture as rodelas de berinjela, abobrinha, pimentões e cebola.
- Adicione o alho picado, tomates cortados em rodelas e regue com azeite de oliva.
- Tempere com sal, pimenta e as ervas frescas escolhidas. Misture bem.
- Asse na Air Fryer:
- Coloque os vegetais na cesta da air fryer, distribuindo-os de maneira uniforme.
- Asse a 180°C por 20-25 minutos, agitando a cesta na metade do tempo, ou até que os vegetais estejam cozidos e dourados.
- Sirva:
- Retire o ratatouille da air fryer e sirva quente.
- Dicas:
- Se preferir, você pode adicionar molho de tomate ou tomates pelados à mistura de vegetais para um toque mais "ensopado".





Couve-Flor Buffalo

INGREDIENTES

- 1 cabeça de couve-flor, cortada em floretes
- 1 xícara de farinha de trigo
- 1 xícara de leite (ou alternativa vegetal)
- 1 colher de chá de alho em pó
- 1 colher de chá de cebola em pó
- 1/2 colher de chá de pimenta defumada
- Sal e pimenta a gosto
- Molho buffalo (molho de pimenta estilo buffalo)
- 2 colheres de sopa de manteiga derretida (opcional, para dar brilho)



Couve-Flor Buffalo

MODO DE PREPARO

- Prepare a Couve-Flor:
- Lave e corte a couve-flor em floretes, mantendo tamanhos uniformes para garantir um cozimento homogêneo.
- Prepare a Massa de Revestimento:
- Em uma tigela, misture a farinha de trigo, o leite, o alho em pó, a cebola em pó, a pálrica, o sal e a pimenta até obter uma massa homogênea.
- Empane a Couve-Flor:
- Mergulhe cada florete de couve-flor na massa, garantindo uma cobertura uniforme.
- Pré-aqueça a Air Fryer:
- Pré-aqueça a air fryer a 180°C por cerca de 5 minutos.
- Asse na Air Fryer:
- Unte levemente a cesta da air fryer com óleo ou use um spray antiaderente.
- Coloque os floretes de couve-flor na cesta, garantindo espaço entre eles.
- Asse a 180°C por 15-20 minutos, virando na metade do tempo, ou até que fiquem dourados e crocantes.
- Misture com Molho Buffalo:
- Em uma tigela, misture os floretes de couve-flor assados com o molho buffalo, garantindo que estejam completamente revestidos.
- Finalize (opcional):
- Se desejar, pincele os floretes com manteiga derretida para um acabamento brilhante.
- Sirva:
- Sirva a couve-flor Buffalo quente, acompanhada de molho de queijo azul ou molho de iogurte para mergulhar.





CAPÍTULO

04

Sobremesas



Churros

INGREDIENTES

- Para a Massa:
 - 1 xícara de água
 - 1/2 xícara de manteiga
 - 1 pitada de sal
 - 1 colher de chá de essência de baunilha
 - 1 1/4 xícara de farinha de trigo
 - 3 ovos
- Para a Cobertura:
 - 1/2 xícara de açúcar
 - 1 colher de chá de canela em pó



Churros

MODO DE PREPARO

- Prepare a Massa:
 - Em uma panela, leve a água, a manteiga, o sal e a essência de baunilha para ferver.
 - Adicione a farinha de trigo de uma vez e mexa rapidamente até a massa se desprender das laterais da panela.
 - Retire do fogo e deixe esfriar por alguns minutos.
- Adicione os Ovos:
 - Adicione os ovos à massa, um de cada vez, mexendo bem após cada adição até que a massa fique lisa e homogênea.
- Modele os Churros:
 - Coloque a massa em um saco de confeitar com um bico em formato de estrela.
 - Pré-aqueça a air fryer a 180°C por cerca de 5 minutos.
 - Modele os churros diretamente na cesta da air fryer, cortando-os com uma tesoura.
- Asse na Air Fryer:
 - Asse os churros a 180°C por 12-15 minutos ou até que estejam dourados e cozidos por dentro.
- Prepare a Cobertura:
 - Misture o açúcar e a canela em uma tigela.
- Cubra os Churros:
 - Após assar, ainda quentes, role os churros na mistura de açúcar e canela até que estejam totalmente cobertos.
- Sirva:
 - Sirva os churros de air fryer quentes, opcionalmente com molho de chocolate ou doce de leite para mergulhar.



Rosquinhas de Maçã

INGREDIENTES

- 2 maçãs médias, descascadas e raladas
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1/2 xícara de açúcar
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1/2 colher de chá de sal
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1/4 colher de chá de noz-moscada (opcional)
- 1 ovo
- 1/2 xícara de leite
- 2 colheres de sopa de manteiga derretida
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- Açúcar de confeiteiro para polvilhar (opcional)



MODO DE PREPARO

- Prepare os Ingredientes:
- Descasque e rale as maçãs. Reserve.
- Prepare a Massa:
 - Em uma tigela grande, misture a farinha de trigo, o açúcar, o fermento em pó, o bicarbonato de sódio, o sal, a canela e a noz-moscada.
- Adicione os Ingredientes Úmidos:
 - Em outra tigela, bata o ovo e adicione as maçãs raladas, o leite, a manteiga derretida e a essência de baunilha. Misture bem.
- Combine as Misturas:
 - Adicione os ingredientes úmidos aos ingredientes secos e misture até obter uma massa homogênea. A massa será um pouco pegajosa.
- Modele as Rosquinhas:
 - Use as mãos levemente enfarinhadas para modelar pequenas rosquinhas. Você pode fazer isso enrolando a massa e unindo as extremidades.
- Pré-aqueça a Air Fryer:
 - Pré-aqueça a air fryer a 180°C por cerca de 5 minutos.
- Asse na Air Fryer:
 - Coloque as rosquinhas na cesta da air fryer, garantindo espaço entre elas.
- Asse a 180°C por 10-12 minutos ou até que as rosquinhas estejam douradas.
- Finalize:
 - Se desejar, polvilhe as rosquinhas com açúcar de confeiteiro antes de servir.



INGREDIENTES

- 1/2 xícara de manteiga amolecida
- 1/2 xícara de açúcar mascavo
- 1/4 xícara de açúcar granulado
- 1 ovo
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 1 xícara de farinha de trigo
- 1/4 xícara de cacau em pó
- 1/2 colher de chá de fermento em pó
- 1/4 colher de chá de sal
- 1 xícara de gotas ou pedaços de chocolate



MODO DE PREPARO

- Prepare os Ingredientes:
- Deixe a manteiga amolecer à temperatura ambiente.
- Pré-aqueça a air fryer a 180°C por cerca de 5 minutos.
- Prepare a Massa:
 - Em uma tigela grande, bata a manteiga, o açúcar mascavo e o açúcar granulado até obter uma mistura cremosa.
 - Adicione o ovo e a essência de baunilha, batendo bem.
 - Adicione os Ingredientes Secos:
 - Em outra tigela, peneire a farinha de trigo, o cacau em pó, o fermento em pó e o sal. Misture bem.
 - Combine os Ingredientes:
 - Adicione os ingredientes secos à mistura de manteiga e misture até formar uma massa homogênea.
 - Acrescente as gotas ou pedaços de chocolate e misture novamente.
 - Modele os Cookies:
 - Com as mãos levemente enfarinhadas, faça bolinhas de massa e achate-as levemente para formar cookies.
 - Asse na Air Fryer:
 - Coloque os cookies na cesta da air fryer, garantindo espaço entre eles para expandir.
 - Asse a 180°C por 8-10 minutos, ou até que os cookies estejam firmes nas bordas.
 - Espera e Sirva:
 - Deixe os cookies esfriarem na bandeja por alguns minutos antes de transferi-los para uma grade para esfriar completamente.





Mini Cheesecakes

INGREDIENTES

- Para a Base:
- 1 xícara de migalhas de biscoito (por exemplo, bolachas de chocolate ou bolachas de manteiga)
- 4 colheres de sopa de manteiga derretida
- Para o Recheio:
- 2 xícaras de cream cheese em temperatura ambiente
- 1/2 xícara de açúcar
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 2 ovos



Mini Cheesecakes

MODO DE PREPARO

- Prepare a Base:
 - Em uma tigela, misture as migalhas de biscoito com a manteiga derretida até formar uma massa úmida.
 - Pressione essa mistura no fundo de forminhas para cheesecake, criando a base.
- Pré-aqueça a Air Fryer:
 - Pré-aqueça a air fryer a 160°C por cerca de 5 minutos.
- Prepare o Recheio:
 - Em uma tigela grande, bata o cream cheese até ficar cremoso.
 - Adicione o açúcar, a farinha de trigo e a essência de baunilha, continuando a bater.
 - Acrescente os ovos, um de cada vez, batendo bem após cada adição até que a mistura fique homogênea.
- Monte os Cheesecakes:
 - Despeje a mistura de cream cheese sobre as bases nas forminhas.
 - Asse na Air Fryer:
 - Coloque as forminhas na cesta da air fryer, garantindo espaço entre elas.
 - Asse a 160°C por 15-20 minutos ou até que os cheesecakes estejam firmes nas bordas.
- Espera e Resfrie:
 - Deixe os mini cheesecakes esfriarem nas forminhas por alguns minutos antes de transferi-los para a geladeira por pelo menos 2 horas.
- Decore (Opcional):
 - Decore com frutas frescas, calda de frutas vermelhas ou raspas de chocolate antes de servir.
- Dicas:
 - Certifique-se de não encher muito as forminhas para permitir a expansão durante o cozimento.
 - Experimente variar a base usando biscoitos diferentes, como bolachas de aveia ou de chocolate.





Crepes de Nutella e Morango

INGREDIENTES

Ingredientes para a Massa:

- 1 xícara de farinha de trigo
- 2 ovos
- 1 xícara de leite
- 2 colheres de sopa de manteiga derretida
- 1 colher de sopa de açúcar
- 1 pitada de sal

Ingredientes para o Recheio:

- Nutella (a gosto)
- Morangos frescos, fatiados



Crepes de Nutella e Morango

MODO DE PREPARO

- Prepare a Massa:
- Em uma tigela, misture a farinha de trigo, os ovos, o leite, a manteiga derretida, o açúcar e o sal.
- Bata bem até obter uma massa lisa e homogênea.
- Deixe a massa descansar por 15 a 30 minutos.
- Pré-aqueça a Air Fryer:
- Pré-aqueça a air fryer a 180°C por cerca de 5 minutos.
- Asse os Crepes:
- Despeje uma pequena quantidade de massa na cesta da air fryer, girando para espalhar a massa e formar um círculo fino.
- Asse por 2-3 minutos ou até que as bordas comecem a dourar.
- Vire o crepe com cuidado e asse por mais 1-2 minutos do outro lado.
- Monte os Crepes:
- Retire o crepe da air fryer e espalhe uma camada generosa de Nutella sobre ele.
- Adicione fatias de morango no centro do crepe.
- Dobre e Sirva:
- Dobre o crepe ao meio e depois em quartos.
- Repita o processo com o restante da massa.
- Decore (Opcional):
- Decore os crepes com mais morangos e, se desejar, polvilhe um pouco de açúcar de confeiteiro por cima.
- Sirva Imediatamente:
- Sirva os crepes de Nutella e morango quentes e aproveite!
- Dicas:
- Experimente adicionar chantilly ou sorvete como complemento para um toque extra de indulgência.





Donuts

INGREDIENTES

Para a Massa:

- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1/2 xícara de açúcar
- 2 colheres de chá de fermento em pó
- 1/2 colher de chá de sal
- 3/4 xícara de leite
- 2 ovos
- 2 colheres de sopa de manteiga derretida
- 1 colher de chá de essência de baunilha

Para a Cobertura:

- Açúcar de confeiteiro (opcional)
- Cobertura de chocolate ou glacê (opcional)



MODO DE PREPARO

- Prepare a Massa:
- Em uma tigela grande, misture a farinha de trigo, o açúcar, o fermento em pó e o sal.
- Em outra tigela, misture o leite, os ovos, a manteiga derretida e a essência de baunilha.
- Adicione os ingredientes líquidos aos ingredientes secos e misture até formar uma massa homogênea.
- Modele os Donuts:
- Transfira a massa para uma superfície enfarinhada e abra-a com um rolo até atingir cerca de 1,5 cm de espessura.
- Use um cortador de donuts para cortar os donuts e um cortador menor para fazer os buracos no centro.
- Pré-aqueça a Air Fryer:
- Pré-aqueça a air fryer a 180°C por cerca de 5 minutos.
- Asse na Air Fryer:
- Coloque os donuts na cesta da air fryer, garantindo espaço entre eles.
- Asse a 180°C por 8-10 minutos ou até que fiquem dourados.
- Finalize e Decore:
- Retire os donuts da air fryer e deixe esfriar um pouco.
- Se desejar, polvilhe açúcar de confeiteiro sobre eles ou mergulhe-os em uma cobertura de chocolate ou glacê.
- Sirva Imediatamente:
- Sirva os donuts de air fryer ainda quentes e aproveite!
- Dicas:
- Para uma cobertura rápida, derreta chocolate no micro-ondas e mergulhe os donuts, decorando com confeitos ou nozes.
- Varie os sabores adicionando canela ou noz-moscada à massa.





Cocada de Colher

INGREDIENTES

- 1 lata de leite condensado
- 1 pacote (100g) de coco ralado (pode ser coco fresco ou desidratado)
- 1 colher de sopa de manteiga
- Canela em pó (opcional, para polvilhar)
- Cravos-da-índia (opcional, para decorar)



Cocada de Colher

MODO DE PREPARO

- Prepare os Ingredientes:
- Certifique-se de ter todos os ingredientes medidos e prontos.
- Misture os Ingredientes na Air Fryer:
- Em uma tigela própria para air fryer, misture o leite condensado, o coco ralado e a manteiga.
- Asse na Air Fryer:
- Pré-aqueça a air fryer a 180°C por cerca de 5 minutos.
- Coloque a tigela na cesta da air fryer.
- Cozinhe até Ficar Dourado:
- Cozinhe a mistura na air fryer a 180°C por 15-20 minutos, mexendo a cada 5 minutos para garantir que cozinhe de maneira uniforme.
- Continue cozinhando até que a cocada fique dourada e atinja a consistência desejada.
- Sirva e Decore:
- Retire a cocada da air fryer e deixe esfriar um pouco.
- Sirva em potes individuais ou em uma travessa.
- Se desejar, polvilhe canela em pó por cima e decore com cravos-da-índia.
- Aprecie Quente ou Frio:
- A cocada de colher pode ser apreciada quente ou fria, dependendo da sua preferência.





Bolo de Cenoura com Cobertura de Chocolate

INGREDIENTES

- Ingredientes para o Bolo:
 - 2 cenouras médias, descascadas e picadas
 - 3 ovos
 - 1 xícara de óleo vegetal
 - 2 xícaras de açúcar
 - 2 xícaras de farinha de trigo
 - 1 colher de sopa de fermento em pó
 - 1 colher de chá de essência de baunilha (opcional)
 - Uma pitada de sal
- Ingredientes para a Cobertura de Chocolate:
 - 4 colheres de sopa de chocolate em pó
 - 4 colheres de sopa de açúcar
 - 2 colheres de sopa de manteiga
 - 4 colheres de sopa de leite



Bolo de Cenoura com Cobertura de Chocolate

MODO DE PREPARO

- Prepare a Massa do Bolo:
- Em um liquidificador, bata as cenouras, os ovos, o óleo e a essência de baunilha (se estiver usando) até obter uma mistura homogênea.
- Misture os Ingredientes Secos:
- Em uma tigela, misture o açúcar, a farinha de trigo, o fermento em pó e o sal.
- Combine os Ingredientes:
- Despeje a mistura líquida do liquidificador sobre os ingredientes secos e mexa até formar uma massa homogênea.
- Pré-aqueça a Air Fryer:
- Pré-aqueça a air fryer a 160°C por cerca de 5 minutos.
- Asse o Bolo:
- Despeje a massa em uma forma untada que caiba na cesta da air fryer.
- Asse a 160°C por 25-30 minutos ou até que um palito inserido no centro saia limpo.
- Prepare a Cobertura de Chocolate:
- Enquanto o bolo assa, prepare a cobertura de chocolate. Em uma panela, aqueça o chocolate em pó, o açúcar, a manteiga e o leite em fogo baixo, mexendo até obter uma consistência cremosa.
- Cubra o Bolo:
- Após assar, retire o bolo da air fryer e deixe esfriar um pouco.
- Despeje a cobertura de chocolate sobre o bolo.
- Sirva e Aproveite:
- Corte o bolo em fatias e sirva. Aproveite o delicioso bolo de cenoura com cobertura de chocolate!





Torta de Limão

INGREDIENTES

- Ingredientes para a Massa:
 - 1 e 1/2 xícara de biscoitos tipo maisena triturados
 - 1/2 xícara de manteiga derretida
- Ingredientes para o Recheio:
 - 1 lata de leite condensado
 - 1/2 xícara de suco de limão (aproximadamente 3-4 limões)
 - 2 colheres de chá de raspas de limão
 - 3 gemas de ovo
- Ingredientes para a Cobertura (Merengue):
 - 3 claras de ovo
 - 6 colheres de sopa de açúcar
 - 1 colher de chá de essência de baunilha (opcional)



Torta de Limão

MODO DE PREPARO

- Prepare a Massa:
 - Em uma tigela, misture os biscoitos triturados com a manteiga derretida até formar uma massa úmida.
 - Pressione essa mistura no fundo de uma forma para torta, criando a base. Reserve.
- Prepare o Recheio:
 - Em outra tigela, misture o leite condensado, o suco de limão, as raspas de limão e as gemas de ovo.
 - Despeje essa mistura sobre a base de biscoito na forma.
- Asse na Air Fryer:
 - Pré-aqueça a air fryer a 180°C por cerca de 5 minutos.
 - Coloque a forma com a torta na cesta da air fryer.
 - Asse a 180°C por 15-20 minutos ou até que o recheio esteja firme.
- Prepare o Merengue:
 - Enquanto a torta assa, prepare o merengue. Bata as claras de ovo até formar picos firmes. Adicione o açúcar aos poucos, batendo continuamente. Adicione a essência de baunilha, se estiver usando.
- Cubra a Torta:
 - Retire a torta da air fryer e deixe esfriar um pouco.
 - Espalhe o merengue sobre o recheio de limão.
- Dourem o Merengue:
 - Coloque novamente a forma com a torta na air fryer e asse a 160°C por 5-7 minutos ou até que o merengue esteja dourado.
- Resfrie e Sirva:
 - Deixe a torta esfriar completamente antes de refrigerar por algumas horas.
 - Sirva a torta de limão gelada.
- Dicas:
 - Certifique-se de que o merengue esteja firme antes de espalhá-lo sobre a torta para obter melhores resultados.
 - Decore com raspas adicionais de limão ou fatias finas de limão antes de servir.





Pudim de Leite Condensado

INGREDIENTES

- Para a Calda:
 - 1 xícara de açúcar
- Para o Pudim:
 - 1 lata de leite condensado
 - 2 latas de leite (use a lata de leite condensado como medida)
 - 3 ovos
 - 1 colher de chá de essência de baunilha (opcional)



Pudim de Leite Condensado

MODO DE PREPARO

- Prepare a Calda:
 - Em uma panela, derreta o açúcar em fogo médio até obter um caramelo dourado.
 - Despeje o caramelo em uma forma própria para pudim, garantindo que ele cubra o fundo uniformemente.
- Prepare a Massa do Pudim:
 - No liquidificador, coloque o leite condensado, o leite, os ovos e a essência de baunilha.
 - Bata bem até obter uma mistura homogênea.
- Despeje a Massa na Forma:
 - Despeje a mistura do pudim na forma caramelizada.
- Asse na Air Fryer:
 - Pré-aqueça a air fryer a 160°C por cerca de 5 minutos.
 - Coloque a forma com o pudim na cesta da air fryer.
 - Asse a 160°C por 25-30 minutos ou até que o pudim esteja firme nas bordas e ainda um pouco tremeluzente no centro.
- Resfrie e Desenforme:
 - Deixe o pudim esfriar antes de refrigerar por algumas horas ou durante a noite.
 - Para desenformar, passe uma faca ao redor das bordas da forma e vire o pudim sobre um prato.
- Sirva e Aproveite:
 - Sirva o pudim de leite condensado gelado.
- Dicas:
 - Se preferir um pudim mais firme, asse por um tempo adicional.
 - Certifique-se de que a forma que você usa na air fryer seja adequada para o aparelho.



