

A close-up photograph of several mushrooms filled with a creamy, melted cheese mixture and topped with breadcrumbs and fresh herbs like parsley and chives. The mushrooms are arranged on a light-colored rectangular plate, which is set against a dark, moody background. The lighting highlights the texture of the mushrooms and the golden-brown cheese.

# DESAFIOS CULINÁRIOS

VOL. 1

# ÍNDICE

---

CAPÍTULO

**01**

Aperitivos

CAPÍTULO

**02**

Almoços

CAPÍTULO

**03**

Acompanhamentos

CAPÍTULO

**04**

Sobremesas

CAPÍTULO

01

*Aperitivos*



# Bruschetta de Figos com Queijo de Cabra e Mel Trufado

## INGREDIENTES

- Baguete ou pão italiano
- Figos maduros, cortados em fatias finas
- Queijo de cabra
- Mel trufado
- Folhas de manjericão fresco
- Azeite de oliva extra virgem
- Sal e pimenta a gosto



# Bruschetta de Figos com Queijo de Cabra e Mel Trufado

## MODO DE PREPARO

### • Preparação da Baguete:

- Corte a baguete ou o pão italiano em fatias diagonais.
- Pincele as fatias com azeite de oliva e leve ao forno pré-aquecido para tostar até ficarem douradas e crocantes.

### • Montagem das Bruschettas:

- Enquanto as fatias de pão estão tostando, corte o queijo de cabra em pedaços pequenos.
- Quando as fatias de pão estiverem prontas, coloque uma fatia de queijo de cabra sobre cada uma delas.

### • Adição dos Figos:

- Disponha as fatias de figo sobre o queijo de cabra. Certifique-se de distribuir uniformemente.

### • Finalização:

- Regue cada bruschetta com mel trufado. A quantidade pode variar de acordo com o gosto pessoal, mas geralmente, um fio generoso é suficiente para realçar os sabores.
- Tempere com uma pitada de sal e pimenta a gosto.
- Toque Final:
- Decore cada bruschetta com folhas frescas de manjericão.
- Sirva imediatamente para garantir que o pão esteja crocante.





# Rolinhos de Prosciutto com Aspargos Grelhados

## INGREDIENTES

- Aspargos frescos
- Prosciutto fatiado (quantidade dependendo do número de aspargos)
- Azeite de oliva extra virgem
- Pimenta preta moída na hora
- Queijo parmesão (opcional, para decorar)



# Rolinhos de Prosciutto com Aspargos Grelhados

## MODO DE PREPARO

- **Preparação dos Aspargos:**

- Lave e apare as extremidades duras dos aspargos.
- Pincele os aspargos com azeite de oliva e tempere com pimenta preta moída na hora.

- **Grelhando os Aspargos:**

- Aqueça uma grelha ou frigideira grill em fogo médio-alto.
- Grelhe os aspargos até que fiquem levemente dourados e cozidos, virando-os para garantir um cozimento uniforme. Isso geralmente leva alguns minutos.

- **Montagem dos Rolinhos:**

- Deixe os aspargos esfriarem um pouco para manuseio.
- Envolva cada aspargo com uma fatia de prosciutto, criando pequenos rolinhos.

- **Toque Final:**

- Se desejar, rale um pouco de queijo parmesão por cima dos rolinhos para adicionar um toque extra de sabor.

- **Apresentação:**

- Arrume os rolinhos de prosciutto com aspargos em um prato de servir.

- Regue com um fio de azeite de oliva extra virgem.

- **Servir:**

- Sirva os rolinhos como aperitivo, entrada ou parte de uma tábua de antepastos.





# Tartare de Atum com Wasabi e Gengibre

## INGREDIENTES

- 200g de filé de atum fresco, cortado em cubos pequenos
- 2 colheres de sopa de cebola roxa, finamente picada
- 1 colher de sopa de alcaparras, escorridas e picadas
- 1 colher de sopa de pepino, sem sementes e picado em cubos pequenos
- 1 colher de chá de gengibre fresco, ralado
- 1 colher de chá de wasabi (ou a gosto)
- 1 colher de sopa de molho de soja
- 1 colher de chá de óleo de gergelim torrado
- Cebolinha verde, finamente picada, para decorar
- Gergelim torrado, para decorar
- Sal e pimenta a gosto



# Tartare de Atum com Wasabi e Gengibre

## MODO DE PREPARO

- **Preparação do Atum:**
  - Certifique-se de que o atum esteja fresco e limpo. Corte-o em cubos pequenos e reserve.
- **Preparação dos Ingredientes Adicionais:**
  - Pique finamente a cebola roxa, as alcaparras e o pepino.
- **Montagem do Tartare:**
  - Em uma tigela, misture os cubos de atum, cebola roxa, alcaparras, pepino e gengibre ralado.
- **Sabor Adicional:**
  - Adicione wasabi a gosto. Tenha cuidado para não adicionar muito de uma vez, já que o wasabi pode ser picante.
- **Temperando o Tartare:**
  - Adicione o molho de soja e o óleo de gergelim torrado. Misture delicadamente para não desmanchar os cubos de atum.
- **Ajustando o Sabor:**
  - Prove e ajuste o sal e a pimenta conforme necessário.
- **Finalização e Decoração:**
  - Ao servir, decore com cebolinha verde picada e gergelim torrado.
- **Servir:**
  - Sirva o tartare de atum com bolachas de arroz, chips de batata-doce ou como entrada em pequenas tigelas.





# Tempura de legumes com Molho de Ponzu

## INGREDIENTES

- **Ingredientes para o Tempura:**

- Legumes de sua escolha (abobrinha, cenoura, brócolis, pimentão, etc.)
- 1 xícara de farinha de trigo
- 1 xícara de amido de milho
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de sal
- 1 xícara de água gelada
- Óleo vegetal para fritar

- **Ingredientes para o Molho de Ponzu:**

- 1/4 xícara de molho de soja
- 2 colheres de sopa de suco de limão
- 1 colher de sopa de vinagre de arroz
- 1 colher de chá de açúcar
- 1 colher de chá de mirin (opcional)
- 1 colher de chá de molho de peixe (opcional)
- Gengibre ralado (opcional)



# Tempura de Legumes com Molho de Ponzu

## MODO DE PREPARO

- **Preparação dos Legumes:**

- Corte os legumes em tiras finas e compridas.

- **Preparação do Molho de Ponzu:**

- Em uma tigela, misture o molho de soja, suco de limão, vinagre de arroz, açúcar, mirin e molho de peixe. Adicione gengibre ralado a gosto.

Reserve.

- **Preparação da Massa Tempura:**

- Em uma tigela, misture a farinha de trigo, amido de milho, fermento em pó e sal.

- Adicione a água gelada e mexa levemente até obter uma massa lisa. A consistência deve ser um pouco mais grossa do que a de panquecas.

- **Preparação para Fritar:**

- Aqueça o óleo vegetal em uma panela funda a uma temperatura de aproximadamente 180°C.

- Cobertura dos Legumes com Tempura:

- Mergulhe os legumes na massa tempura, garantindo que estejam completamente revestidos.

- **Fritura dos Legumes:**

- Coloque os legumes revestidos no óleo quente e frite até que fiquem dourados e crocantes. Não sobrecarregue a panela para evitar que a temperatura do óleo diminua.

- **Drenagem e Descanso:**

- Retire os legumes fritos e coloque-os em uma grade ou papel toalha para escorrer o excesso de óleo.

- **Servir com Molho de Ponzu:**

- Sirva os legumes tempura com o molho de ponzu para mergulhar.





# Queijo Brie Assado com Compota de Figo e Nozes

## INGREDIENTES

- 1 queijo Brie inteiro
- 1 xícara de figos secos, picados
- 1/2 xícara de nozes, picadas
- 2 colheres de sopa de mel
- 1 colher de sopa de açúcar mascavo
- 1 colher de sopa de água
- Folhas de alecrim fresco para decorar
- Pão ou crackers para servir



# Queijo Brie Assado com Compota de Figos e Nozes

## MODO DE PREPARO

### **Preaqueça o Forno:**

Pré-aqueça o forno a 180°C.

### **Preparação do Queijo Brie:**

Remova a embalagem do queijo Brie, deixando a casca.

Coloque o queijo em uma assadeira ou em um prato próprio para ir ao forno.

### **Preparação da Compota de Figos e Nozes:**

Em uma panela, combine os figos, nozes, mel, açúcar mascavo e água.

Cozinhe em fogo médio, mexendo ocasionalmente, até que os figos estejam macios e a mistura tenha engrossado um pouco. Isso geralmente leva de 8 a 10 minutos.

### **Assando o Queijo Brie:**

Despeje a compota de figos e nozes sobre o queijo Brie.

### **Assando no Forno:**

Asse o queijo Brie no forno preaquecido por cerca de 10 a 15 minutos, ou até que o queijo esteja macio e começando a derreter.

### **Finalização:**

Retire o queijo Brie do forno e decore com folhas de alecrim fresco.

### **Servindo:**

Sirva imediatamente com pedaços de pão ou crackers.





# Ceviche de Manga e Camarão com Chips de Batata Doce

## INGREDIENTES

- **Ingredientes para o Ceviche:**

- 250g de camarões médios, descascados e limpos
- 2 mangas maduras, cortadas em cubos
- 1 cebola roxa, finamente picada
- 1 pimentão vermelho, picado em cubos
- Coentro fresco, picado a gosto
- Suco de 4 limões
- Suco de 2 limões-sicilianos
- Sal e pimenta a gosto
- Pimenta dedo-de-moça (opcional, para um toque picante)

- **Ingredientes para os Chips de Batata Doce:**

- 2 batatas-doces médias, descascadas e cortadas em fatias finas
- Azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto



# Ceviche de Manga e Camarão com Chips de Batata Doce

## MODO DE PREPARO

### **Cozimento dos Camarões:**

Em uma panela com água fervente e sal, cozinhe os camarões até que fiquem rosados e cozidos. Escorra e reserve.

### **Marinada:**

Em uma tigela, combine os camarões cozidos, manga, cebola roxa, pimentão vermelho e coentro.

### **Preparo da Marinada de Limão:**

Misture o suco de limão e limão-siciliano na tigela com os ingredientes.

Tempere com sal e pimenta a gosto.

Adicione a pimenta dedo-de-moça picada, se desejar.

### **Refrigeração:**

Cubra a tigela com filme plástico e leve à geladeira por pelo menos 30 minutos para marinhar.

### **Preparação dos Chips de Batata Doce:**

Pré-aquecimento do Forno:

Pré-aqueça o forno a 200°C.

### **Cobertura das Fatias de Batata-Doce:**

Em uma assadeira, distribua as fatias de batata-doce. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta.

### **Assamento:**

Asse no forno por 15-20 minutos ou até que as batatas estejam douradas e crocantes.

### **Montagem e Servir:**

Retire o ceviche da geladeira e ajuste o tempero, se necessário.

Sirva o ceviche de manga e camarão em taças individuais, acompanhado dos chips de batata-doce crocantes.





# Rösti de Batata com Salmão Defumado e Creme Azedo

## INGREDIENTES

- **Ingredientes para o Rösti:**

- 4 batatas grandes, descascadas e raladas
- 1 cebola média, finamente picada
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo
- 2 colheres de sopa de manteiga derretida
- Sal e pimenta a gosto
- Azeite de oliva (para grelhar)

- **Ingredientes para o Salmão e Creme Azedo:**

- 200g de salmão defumado, fatiado
- 1 xícara de creme azedo
- Suco de meio limão
- Endro fresco picado (opcional, para decorar)
- Sal e pimenta a gosto



# Rösti de Batata com Salmão Defumado e Creme Azedo

## MODO DE PREPARO

- **Ralar as Batatas:**  
Rale as batatas em um ralador grosso e coloque em um pano limpo. Esprema o excesso de líquido das batatas.
- **Mistura do Rösti:**  
Em uma tigela, misture as batatas raladas com a cebola picada, farinha de trigo, manteiga derretida, sal e pimenta.
- **Aquecimento da Frigideira:**  
Aqueça um pouco de azeite de oliva em uma frigideira grande em fogo médio.
- **Grelhagem do Rösti:**  
Espalhe a mistura de batata na frigideira, pressionando-a levemente com uma espátula para formar um disco uniforme. Cozinhe por cerca de 10-15 minutos de cada lado, ou até que ambos os lados estejam dourados e crocantes.
- **Preparação do Salmão e Creme Azedo:**  
Enquanto o rösti estiver cozinhando, misture o creme azedo com suco de limão. Tempere com sal e pimenta a gosto.
- **Montagem:**  
Coloque o rösti em um prato de servir. Cubra com fatias de salmão defumado e regue com o creme azedo temperado.
- **Finalização:**  
Decore com endro fresco picado, se desejar.
- **Servir:**  
Sirva imediatamente enquanto o rösti está crocante, e o salmão e o creme azedo estão frescos.





# Terrine de Frango com Cogumelos e Ervas Frescas:

## INGREDIENTES

- 500g de peito de frango desossado e sem pele
- 200g de cogumelos frescos, picados
- 1 cebola média, picada
- 2 dentes de alho, picados
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1/4 de xícara de vinho branco
- 2 colheres de sopa de farinha de rosca
- 3 ovos
- 1/2 xícara de creme de leite
- Ervas frescas a gosto (salsa, cebolinha, tomilho), picadas
- Sal e pimenta a gosto
- Fatias de bacon para forrar a forma



# Terrine de Frango com Cogumelos e Ervas Frescas:

## MODO DE PREPARO

### • Preparação dos Ingredientes:

- Pré-aqueça o forno a 180°C.
- Forre uma forma de terrine com as fatias de bacon, deixando as bordas para fora.

### • Preparação dos Cogumelos:

- Em uma frigideira, aqueça o azeite de oliva e refogue a cebola e o alho até ficarem macios.
- Adicione os cogumelos e cozinhe até que liberem sua água e ela evapore.
- Despeje o vinho branco e cozinhe até que os cogumelos estejam macios. Reserve.

### • Preparação do Frango:

- Corte o peito de frango em pedaços pequenos.
- Em um processador de alimentos, processe o frango até obter uma consistência fina, quase moída.

### • Mistura dos Ingredientes:

- Em uma tigela grande, misture o frango processado, os cogumelos refogados, a farinha de rosca, os ovos, o creme de leite e as ervas frescas picadas.
- Tempere com sal e pimenta a gosto.

### • Montagem da Terrine:

- Coloque a mistura na forma de terrine forrada com bacon, pressionando levemente para compactar.

### • Cobertura com Bacon:

- Dobre as fatias de bacon sobre a mistura, cobrindo-a completamente.

### • Cozimento:

- Cubra a forma com papel alumínio e asse no forno preaquecido por cerca de 1 hora. Remova o papel alumínio nos últimos 15 minutos para dourar o bacon.

### • Resfriamento e Armazenamento:

- Deixe a terrine esfriar antes de refrigerar por pelo menos 4 horas ou durante a noite.

### • Servir:

- Desenforme a terrine e corte em fatias. Sirva fria, acompanhada de uma salada verde ou molho a gosto.



# Vol-au-Vent com Creme de Espinafre e Bacon

## INGREDIENTES

- 1 pacote de massa folhada (pronta para uso)
- 200g de espinafre fresco, lavado e picado
- 150g de bacon, cortado em pedaços pequenos
- 1 cebola média, finamente picada
- 2 dentes de alho, picados
- 200ml de creme de leite
- 1/2 xícara de queijo gruyère ralado
- 1 ovo (para pincelar a massa)
- Sal e pimenta a gosto
- Noz-moscada a gosto



# Vol-au-Vent com Creme de Espinafre e Bacon

## MODO DE PREPARO

### • Preparação da Massa:

- Pré-aqueça o forno de acordo com as instruções da massa folhada.
- Estenda a massa folhada em uma superfície enfarinhada e corte em quadrados ou círculos, dependendo do formato desejado para os vol-au-vent.

### • Cozimento da Massa:

- Asse a massa folhada no forno preaquecido até que fique dourada e crocante, seguindo as instruções da embalagem.

### • Preparação do Creme de Espinafre e Bacon:

- Em uma frigideira, cozinhe o bacon até ficar crocante. Retire o excesso de gordura, mas mantenha um pouco na frigideira para refogar a cebola e o alho.
- Adicione a cebola picada à frigideira e cozinhe até ficar macia. Adicione o alho e refogue por mais 1 minuto.
- Adicione o espinafre picado à frigideira e cozinhe até murchar.
- Despeje o creme de leite na frigideira e mexa até que a mistura esteja bem combinada e começando a engrossar.
- Tempere com sal, pimenta e noz-moscada a gosto. Adicione o queijo gruyère ralado e mexa até derreter.

### • Montagem:

- Corte uma tampa no topo dos vol-au-vent assados e retire um pouco do miolo para criar espaço para o recheio.

- Preencha cada vol-au-vent com o creme de espinafre e bacon.

### • Finalização:

- Pincele a borda dos vol-au-vent com ovo batido.
- Coloque as tampas de volta e leve ao forno por mais alguns minutos, apenas para aquecer o recheio.

### • Servir:

- Sirva os vol-au-vent quentes como aperitivo ou entrada. Decore com mais queijo gruyère ralado e folhas de espinafre, se desejar.





# Dip de Grão-de-Bico com Pesto de Ervas Frescas

## INGREDIENTES

- **Ingredientes para o Dip de Grão-de-Bico:**

- 1 lata (400g) de grão-de-bico, escorrido e lavado
- 2 colheres de sopa de tahine (pasta de gergelim)
- 2 dentes de alho, picados
- Suco de 1 limão
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem
- Sal e pimenta a gosto
- Água (para ajustar a consistência)

- **Ingredientes para o Pesto de Ervas Frescas:**

- 1 xícara de folhas de manjericão fresco
- 1/2 xícara de folhas de salsa fresca
- 1/4 xícara de folhas de coentro fresco (opcional)
- 1/4 xícara de pinhões ou nozes
- 1 dente de alho
- 1/2 xícara de queijo parmesão ralado
- 1/2 xícara de azeite de oliva extra virgem
- Sal e pimenta a gosto



# Dip de Grão-de-Bico com Pesto de Ervas Frescas

## MODO DE PREPARO

- **Processamento do Grão-de-Bico:**

- Em um processador de alimentos, combine o grão-de-bico escorrido, tahine, alho picado, suco de limão, azeite de oliva, sal e pimenta. Processe até obter uma mistura homogênea.

- **Ajuste de Consistência:**

- Se a mistura estiver muito espessa, adicione água aos poucos até atingir a consistência desejada.

- **Preparação do Pesto de Ervas Frescas:**

- **Processamento do Pesto:**

- No processador de alimentos, combine o manjericão, a salsa, o coentro (se estiver usando), pinhões ou nozes, alho e queijo parmesão. Processe até que as ervas e os ingredientes secos estejam bem picados.

- **Adição do Azeite:**

- Com o processador ligado, adicione lentamente o azeite de oliva até obter uma consistência de pesto. Tempere com sal e pimenta a gosto.

- **Montagem:**

- Coloque o dip de grão-de-bico em um prato de servir.
- Faça um buraco no centro e despeje o pesto de ervas frescas no buraco.
- Decore com mais folhas de manjericão ou coentro e um fio de azeite de oliva.





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

# Ravioli de Camarão com Manteiga de Limão e Ervas

## INGREDIENTES

- 250g de ravioli de camarão (pronto para cozinhar)
- 200g de camarões grandes, descascados e limpos
- 4 colheres de sopa de manteiga
- Suco de 1 limão
- Raspas de limão (opcional, para decorar)
- 2 dentes de alho, picados
- Ervas frescas a gosto (manjericão, salsa, cebolinha)
- Sal e pimenta a gosto
- Queijo parmesão ralado (opcional, para polvilhar)



# Ravioli de Camarão com Manteiga de Limão e Ervas

## MODO DE PREPARO

- **Cozimento dos Ravioli:**  
Cozinhe os ravioli de acordo com as instruções da embalagem em água salgada fervente. Quando estiverem al dente, escorra e reserve.
- **Preparação dos Camarões:**  
Tempere os camarões com sal e pimenta a gosto.  
Em uma frigideira, derreta 2 colheres de sopa de manteiga em fogo médio. Adicione os camarões e cozinhe até ficarem rosados e cozidos. Reserve.
- **Preparação da Manteiga de Limão e Ervas:**  
Na mesma frigideira, adicione as 2 colheres de sopa restantes de manteiga. Adicione alho picado e cozinhe até ficar perfumado.  
Acrescente o suco de limão e as raspas de limão (se estiver usando).  
Adicione as ervas frescas picadas (manjericão, salsa, cebolinha) e mexa bem.
- **Montagem:**  
Adicione os camarões cozidos de volta à frigideira, garantindo que fiquem **cobertos** pela manteiga de limão e ervas.
- **Finalização:**  
Adicione os ravioli cozidos à frigideira e delicadamente misture para que fiquem bem revestidos pelo molho.
- **Servir:**  
Transfira os ravioli e camarões para pratos de servir.  
Regue com qualquer molho restante na frigideira.  
Polvilhe com queijo parmesão ralado, se desejar.  
Decore com mais ervas frescas e raspas de limão, se desejar.
- **Dica:** Sirva imediatamente, garantindo que os ravioli estejam quentes e o molho de manteiga de limão e ervas esteja fresco e saboroso. Este prato é uma opção sofisticada e deliciosa que destaca os sabores frescos dos camarões, ervas e limão.





# Polenta Cremosa com Ragù de Cordeiro

## INGREDIENTES PARA A POLENTA:

- Ingredientes para a Polenta:
- 1 xícara de fubá (polenta)
- 4 xícaras de caldo de legumes ou água
- 1 xícara de queijo parmesão ralado
- 2 colheres de sopa de manteiga
- Sal e pimenta a gosto



# Polenta Cremosa com Ragù de Cordeiro

## INGREDIENTES PARA O RAGÙ DE CORDEIRO

- Ingredientes para o Ragù de Cordeiro:
- 500g de carne de cordeiro moída
- 1 cebola grande, finamente picada
- 2 cenouras, em cubos pequenos
- 2 talos de aipo, em cubos pequenos
- 3 dentes de alho, picados
- 1 lata (400g) de tomate pelado, esmagado
- 1 xícara de vinho tinto
- 2 colheres de sopa de extrato de tomate
- 1 ramo de alecrim
- 2 folhas de louro
- Azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto



# Polenta Cremosa com Ragù de Cordeiro

## PREPARAÇÃO DA POLENTA:

- **Aquecimento do Caldo:**

- Em uma panela, leve o caldo de legumes ou água para ferver.

- **Adição do Fubá:**

- Em uma tigela, misture o fubá com um pouco de água fria para fazer uma pasta. Adicione essa mistura ao caldo fervente, mexendo constantemente para evitar grumos.

- **Cozimento da Polenta:**

- Cozinhe em fogo baixo, mexendo continuamente, até que a polenta esteja grossa e cozida. Isso geralmente leva cerca de 20-30 minutos.

- **Finalização da Polenta:**

- Adicione o queijo parmesão ralado e a manteiga à polenta. Tempere com sal e pimenta a gosto. Mexa até que o queijo e a manteiga estejam completamente incorporados.



# Polenta Cremosa com Ragù de Cordeiro

## PREPARAÇÃO DO RAGÙ DE CORDEIRO:

- **Refogado dos Vegetais:**
  - Em uma panela grande, aqueça o azeite de oliva. Adicione a cebola, cenoura, aipo e alho. Refogue até que os vegetais estejam macios.
- **Adição da Carne de Cordeiro:**
  - Adicione a carne de cordeiro moída à panela e cozinhe até que esteja dourada.
- **Deglaçagem com Vinho Tinto:**
  - Despeje o vinho tinto na panela, raspando o fundo para soltar os sabores caramelizados.
- **Adição dos Ingredientes Restantes:**
  - Acrescente os tomates pelados, extrato de tomate, alecrim, louro, sal e pimenta. Misture bem.
- **Cozimento Lento:**
  - Deixe o ragù cozinhar em fogo baixo por pelo menos uma hora para permitir que os sabores se desenvolvam. Mexa ocasionalmente.
- **Finalização:**
  - Remova o alecrim e as folhas de louro antes de servir.
- **Montagem:**
  - Sirva a polenta cremosa em pratos individuais, coberta com o ragù de cordeiro.
- **Finalize** com um pouco mais de queijo parmesão ralado e folhas de alecrim para decorar.





# Frango Coq au Vin Blanc com Cogumelos e Bacon

## INGREDIENTES

- 4 coxas de frango
- 200g de bacon, cortado em pedaços
- 1 cebola média, picada
- 2 cenouras, em rodelas
- 250g de cogumelos, fatiados
- 3 dentes de alho, picados
- 2 xícaras de vinho branco seco
- 1 xícara de caldo de galinha
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 2 ramos de tomilho fresco
- 2 folhas de louro
- Sal e pimenta a gosto
- Salsinha fresca picada para decorar



# Frango Coq au Vin Blanc com Cogumelos e Bacon

## MODO DE PREPARO

- **Preparação do Frango:**

- Tempere as coxas de frango com sal e pimenta.
- Em uma panela grande, doure o bacon até ficar crocante. Retire o bacon da panela e reserve.

- **Dourar o Frango:**

- Na mesma panela, sele as coxas de frango em todos os lados até que estejam douradas. Retire o frango da panela e reserve.

- **Refogado de Vegetais:**

- Na mesma panela, adicione a cebola, cenouras e cogumelos. Cozinhe até que os vegetais estejam começando a amolecer.

- **Adição de Farinha:**

- Polvilhe a farinha sobre os vegetais e misture bem.

- **Deglaçagem com Vinho Branco:**

- Despeje o vinho branco na panela, raspando o fundo para soltar os sabores caramelizados.

- **Cozimento Lento:**

- Adicione o frango selado de volta à panela. Despeje o caldo de galinha. Adicione o tomilho, folhas de louro e alho picado. Mexa bem.

- **Cozimento:**

- Deixe cozinhando em fogo baixo por 30-40 minutos ou até que o frango esteja cozido e os sabores bem incorporados.

- **Finalização com Manteiga:**

- Adicione a manteiga à panela para dar um toque de cremosidade ao molho.

- **Finalização com Bacon:**

- Adicione o bacon crocante de volta à panela.

- **Ajuste de Temperos:**

- Ajuste o sal e a pimenta conforme necessário.

- **Servir:**

- Retire os ramos de tomilho e as folhas de louro antes de servir.





# Camarões Grelhados com Molho de Abacaxi e Coentro

## INGREDIENTES

- **Para os Camarões:**

- 500g de camarões grandes, descascados e limpos
- Suco de 1 limão
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto
- Palitos de churrasco (se forem utilizados espetos de madeira, deixe-os de molho em água por 30 minutos antes do uso)

- **Para o Molho de Abacaxi e Coentro:**

- 1 xícara de abacaxi fresco, picado em pedaços pequenos
- 1/4 de xícara de coentro fresco, picado
- 1/4 de xícara de cebola roxa, finamente picada
- 1 pimenta vermelha, sem sementes e picada (opcional, para um toque picante)
- Suco de 1 limão
- 2 colheres de sopa de mel
- Sal e pimenta a gosto



# Camarões Grelhados com Molho de Abacaxi e Coentro

## MODO DE PREPARO

- **Marinada:**

- Em uma tigela, misture os camarões com suco de limão, azeite de oliva, sal e pimenta. Deixe marinar por pelo menos 15-20 minutos.

- **Montagem nos Espetos:**

- Espete os camarões nos palitos de churrasco.

- Grelhar os Camarões:

- Pré-aqueça a grelha ou churrasqueira em fogo médio-alto.

- Grelhe os camarões por 2-3 minutos de cada lado, até que fiquem cozidos e apresentem uma cor dourada.

- **Preparação do Molho de Abacaxi e Coentro:**

- **Combinação dos Ingredientes:**

- Em uma tigela, combine o abacaxi, coentro, cebola roxa, pimenta vermelha (se estiver usando), suco de limão, mel, sal e pimenta.

- **Mistura do Molho:**

- Mexa bem para combinar todos os ingredientes. Prove e ajuste os temperos conforme necessário.

- Servir:

- Sirva os camarões grelhados quentes, regados com o molho de abacaxi e coentro.

- Decore com folhas de coentro fresco e rodelas de limão, se desejar.

- Acompanhe com arroz, salada ou legumes grelhados.





# Tagine de Frango com Azeitonas e Limão Preservado

## INGREDIENTES

- 1 frango inteiro, cortado em pedaços (ou use coxas e sobrecoxas)
- 2 cebolas médias, finamente picadas
- 3 dentes de alho, picados
- 1 colher de chá de açafrão-da-terra (cúrcuma)
- 1 colher de chá de cominho em pó
- 1 colher de chá de páprica doce
- 1 colher de chá de gengibre em pó
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1/2 colher de chá de pimenta de Caiena (opcional, para um toque picante)
- 1 xícara de azeitonas verdes e pretas, misturadas
- 2 limões preservados, cortados em quartos
- 1/4 de xícara de azeite de oliva
- 1/2 xícara de coentro fresco, picado
- 1/2 xícara de salsinha fresca, picada
- Sal e pimenta a gosto
- Amêndoas torradas, para decorar (opcional)



# Tagine de Frango com Azeitonas e Limão Preservado

## MODO DE PREPARO

- **Tempo do Frango:**
  - Em uma tigela grande, tempere os pedaços de frango com açafrão, cominho, páprica, gengibre, canela, pimenta de Caiena, sal e pimenta. Certifique-se de cobrir bem cada pedaço.
- **Aquecimento do Azeite:**
  - Em uma tagine, panela de barro ou panela grande, aqueça o azeite de oliva em fogo médio.
- **Refogado das Cebolas e Alho:**
  - Adicione as cebolas picadas e o alho à panela e refogue até que fiquem macios e dourados.
- **Dourar o Frango:**
  - Adicione os pedaços de frango temperados à panela e doure todos os lados.
- **Adição de Ingredientes Restantes:**
  - Adicione as azeitonas, limões preservados cortados, coentro e salsinha. Misture bem.
- **Cozimento Lento:**
  - Reduza o fogo para médio-baixo, cubra a panela e cozine por cerca de 45-60 minutos, ou até que o frango esteja cozido e macio.
- **Ajuste de Temperos:**
  - Prove e ajuste os temperos conforme necessário. Adicione mais sal, pimenta ou especiarias, se desejar.
- **Finalização e Servir:**
  - Decore com amêndoas torradas, se desejar.
  - Sirva o tagine de frango com cuscuz, arroz ou pão marroquino.



# Salmão En Croute com Espinafre e Queijo Cremoso

## INGREDIENTES

- 4 filés de salmão (aproximadamente 150g cada)
- 200g de espinafre fresco
- 150g de queijo cremoso
- 1 pacote de massa folhada (aproximadamente 230g), descongelada se estiver congelada
- 1 ovo (para pincelar a massa)
- Sal e pimenta a gosto
- Azeite de oliva para refogar



# Salmão En Croute com Espinafre e Queijo Cremoso

## MODO DE PREPARO

- **Preparação do Espinafre:**

- Aqueça um pouco de azeite de oliva em uma frigideira e refogue o espinafre até que ele murche. Tempere com sal e pimenta a gosto. Retire o excesso de líquido.

- **Preparação do Queijo Cremoso:**

- Misture o queijo cremoso ao espinafre refogado. Reserve.

- **Montagem:**

- Pré-aqueça o forno de acordo com as instruções da massa folhada.

- Abra a massa folhada em uma superfície levemente enfarinhada.

- **Envolver o Salmão:**

- Coloque uma porção do mix de espinafre e queijo no centro de cada filé de salmão.

- **Fechar a Massa:**

- Dobre a massa sobre o salmão e espinafre, selando bem as bordas.

- **Pincelar com Ovo:**

- Bata um ovo e pincele a parte superior da massa para obter um acabamento dourado quando assar.

- **Corte Decorativo (opcional):**

- Se desejar, faça cortes decorativos na parte superior da massa.

- **Assar:**

- Coloque os pacotes de salmão em uma assadeira forrada com papel manteiga.

- Asse no forno pré-aquecido conforme as instruções da massa folhada, geralmente por cerca de 20-25 minutos, ou até que a massa esteja dourada e crocante.





# Massa Pappardelle com Ragu de Vitela e Tomate Seco

## INGREDIENTES

- 500g de massa pappardelle (pode substituir por outra massa larga de sua escolha)
- 500g de carne de vitela moída
- 1 cebola média, finamente picada
- 2 dentes de alho, picados
- 1 cenoura, em cubos pequenos
- 2 talos de aipo, em cubos pequenos
- 1 lata (400g) de tomate pelado, esmagado
- 1/2 xícara de vinho tinto seco
- 1/4 de xícara de tomate seco, picado
- 1 xícara de caldo de carne
- 2 colheres de sopa de extrato de tomate
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de chá de folhas de alecrim fresco
- 1 colher de chá de folhas de manjericão fresco
- Sal e pimenta a gosto
- Queijo parmesão ralado (para servir)



# Massa Pappardelle com Ragu de Vitela e Tomate Seco

## MODO DE PREPARO

- **Refogado da Carne:**
  - Em uma panela grande, aqueça o azeite de oliva. Adicione a carne de vitela moída e doure bem.
- **Adição dos Vegetais:**
  - Acrescente a cebola, alho, cenoura e aipo à panela. Cozinhe até que os vegetais estejam macios.
- **Deglaçagem com Vinho Tinto:**
  - Despeje o vinho tinto na panela, raspando o fundo para soltar os sabores caramelizados.
- **Adição dos Tomates e Caldo:**
  - Adicione os tomates pelados, tomate seco, caldo de carne, extrato de tomate, alecrim e manjericão. Misture bem.
- **Cozimento Lento:**
  - Reduza o fogo para médio-baixo, tampe a panela e deixe cozinhar lentamente por pelo menos 1 hora, mexendo ocasionalmente.
- **Ajuste de Temperos:**
  - Tempere o ragu com sal e pimenta a gosto. Se necessário, ajuste a acidez com um pouco de açúcar.
- **Preparação da Massa:**
  - Enquanto o ragu cozinha, prepare a massa pappardelle de acordo com as instruções da embalagem. Escorra e reserve.
- **Finalização:**
  - Misture a massa cozida no ragu de vitela.





# Porchetta com Batatas Assadas e Molho de Maçã

## INGREDIENTES

- **Ingredientes para a Porchetta:**

- 2 kg de barriga de porco com a pele
- 4 colheres de sopa de azeite de oliva
- 4 dentes de alho, picados
- 2 colheres de sopa de alecrim fresco, picado
- 2 colheres de sopa de sálvia fresca, picada
- Sal e pimenta a gosto

- **Ingredientes para as Batatas Assadas:**

- 1 kg de batatas, descascadas e cortadas em pedaços grandes
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto
- Alecrim fresco para decorar

- **Ingredientes para o Molho de Maçã:**

- 2 maçãs, descascadas, sem sementes e cortadas em cubos
- 1/2 xícara de açúcar mascavo
- 1/2 xícara de água
- Suco de 1 limão
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1 colher de chá de gengibre fresco ralado



# Porchetta com Batatas Assadas e Molho de Maçã

## MODO DE PREPARO

- **Modo de Preparo da Porchetta:**

- Preparação da Carne:
  - Faça cortes na pele da barriga de porco com uma faca afiada. Isso ajudará a pele a ficar crocante durante o cozimento.

- **Tempere a Carne:**

- Em uma tigela, misture o azeite de oliva, alho picado, alecrim, sálvia, sal e pimenta. Esfregue essa mistura por toda a barriga de porco, garantindo que os temperos entrem nos cortes da pele.

- **Enrolamento e Amarração:**

- Enrole a barriga de porco firmemente e amarre com barbante de cozinha.

- Refrigeração:
  - Deixe a carne na geladeira por pelo menos 2 horas ou idealmente durante a noite para marinhar.

- **Assamento:**

- Pré-aqueça o forno a 180°C. Coloque a porchetta em uma assadeira e asse por aproximadamente 2 a 2,5 horas, ou até que a pele esteja crocante e a carne cozida.

- Modo de Preparo das Batatas Assadas:

- **Preparação das Batatas:**

- Em uma tigela, misture as batatas com azeite de oliva, sal, pimenta e alecrim.

- **Assamento:**

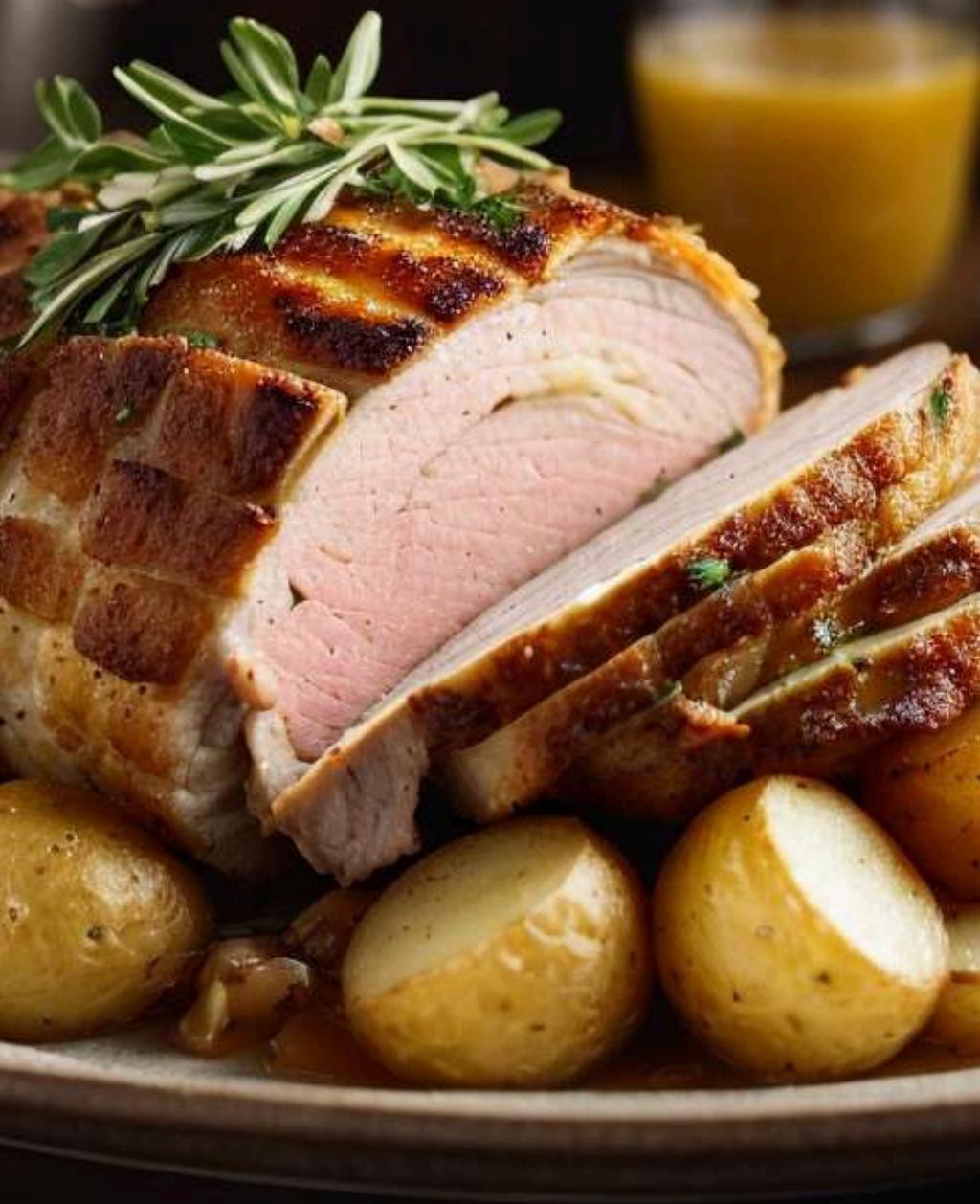
- Disponha as batatas em uma assadeira ao redor da porchetta e asse no forno preaquecido até que estejam douradas e cozidas.

- **Modo de Preparo do Molho de Maçã:**

- Cozimento das Maçãs:

- Em uma panela, combine as maçãs, açúcar mascavo, água, suco de limão, canela e gengibre. Cozinhe em fogo médio até que as maçãs estejam macias e o líquido tenha reduzido para formar um molho espesso.





# Bouillabaisse com Rouille e Croûtons

## INGREDIENTES PARA A BOUILLABAISSE

- 500g de peixe branco firme (robalo, linguado, etc.), cortado em pedaços
- 300g de camarões grandes, descascados e limpos
- 300g de lulas, cortadas em anéis
- 1/2 xícara de azeite de oliva
- 1 cebola média, picada
- 2 dentes de alho, picados
- 1 alho-poró, parte branca, fatiado
- 1 cenoura, em rodelas
- 1 bulbo de funcho, em fatias finas
- 1 lata (400g) de tomate pelado, esmagado
- 1 xícara de vinho branco seco
- 4 xícaras de caldo de peixe ou vegetal
- 1 ramo de tomilho
- 1 folha de louro
- Sal e pimenta a gosto
- Pimenta vermelha em flocos (opcional)
- Salsinha fresca, para decorar
- Ingredientes para a Rouille:



# Bouillabaisse com Rouille e Croûtons

## INGREDIENTES PARA ROUILLE E CROÛTONS

- **Ingredientes para a Rouille:**

- 1/2 xícara de maionese
- 2 dentes de alho, picados
- 1 colher de chá de mostarda Dijon
- 1 colher de chá de páprica defumada
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto

- **Ingredientes para os Croûtons:**

- Fatias de pão rústico
- Azeite de oliva
- Alho (para esfregar no pão)



# Bouillabaisse com Rouille e Croûtons

## MODO DE PREPARO

### • Preparação da Bouillabaisse:

- Em uma panela grande, aqueça o azeite de oliva. Refogue a cebola, alho e alho-poró até que estejam macios.
- Adicione a cenoura, o funcho e cozinhe por mais alguns minutos.
- Despeje o vinho branco na panela e deixe ferver até reduzir pela metade.
- Adicione os tomates, caldo de peixe, tomilho, louro, sal e pimenta. Deixe ferver e, em seguida, reduza o fogo e deixe cozinhar por cerca de 20 minutos.
- Acrescente os peixes, camarões e lulas. Cozinhe por mais 10-15 minutos ou até que os frutos do mar estejam cozidos.
- Prove e ajuste os temperos. Adicione pimenta vermelha em flocos, se desejar.
- Retire o tomilho e a folha de louro antes de servir.

### • Preparação da Rouille:

- Em uma tigela, misture a maionese, alho, mostarda, páprica defumada e azeite de oliva.
- Tempere com sal e pimenta a gosto.

### • Preparação dos Croûtons:

- Regue as fatias de pão com azeite de oliva e asse até ficarem dourados.
- Esfregue alho nas fatias de pão assado.





# Ravioli de Abóbora com Molho de Sálvia e Amêndoas

## INGREDIENTES

- **Para o Ravioli:**

- 500g de ravioli de abóbora (pode ser comprado pronto ou feito em casa)

- Sal (para temperar a água de cozimento)

- **Para o Molho de Sálvia e Amêndoas:**

- 1/2 xícara de manteiga

- Folhas de sálvia fresca (cerca de 12 folhas)

- 1/2 xícara de amêndoas laminadas

- Sal e pimenta a gosto

- Queijo parmesão ralado (opcional, para servir)



# Ravioli de Abóbora com Molho de Sálvia e Amêndoas

## MODO DE PREPARO

- **Preparação do Ravioli:**

- Cozimento do Ravioli:
  - Leve uma panela grande de água salgada para ferver.
  - Cozinhe os ravioli de abóbora de acordo com as instruções da embalagem ou até que fiquem al dente.
  - Escorra os ravioli e reserve.

- **Preparação do Molho de Sálvia e Amêndoas:**

- Torrar as Amêndoas:
  - Em uma frigideira seca, toste as amêndoas laminadas em fogo médio até que fiquem douradas e liberem um aroma torrado. Reserve.

- **Aquecimento da Manteiga:**

- Na mesma frigideira, derreta a manteiga em fogo médio.
  - Adição da Sálvia:
    - Adicione as folhas de sálvia à manteiga derretida e cozinhe por alguns minutos até que fiquem crocantes. Cuidado para não queimar a manteiga.

- **Montagem do Molho:**

- Acrescente as amêndoas torradas ao molho de sálvia. Mexa bem para combinar todos os sabores.
  - Tempere com sal e pimenta a gosto.





# Fillet Wellington com Duxelles de Cogumelos

## INGREDIENTES

- 1 peça de filé mignon (aproximadamente 1,5 kg)
- 500g de cogumelos (como champignon), limpos e picados finamente
- 4 colheres de sopa de azeite de oliva
- 4 dentes de alho, picados
- 2 chalotas, picadas
- Sal e pimenta a gosto
- 2 colheres de sopa de mostarda Dijon
- 500g de massa folhada, descongelada se estiver congelada
- Farinha para polvilhar a superfície de trabalho
- 2 gemas de ovo (para pincelar a massa)



# Fillet Wellington com Duxelles de Cogumelos

## MODO DE PREPARO DA DUXELLES E COGUMELOS

- **Refogado dos Cogumelos:**

- Em uma frigideira, aqueça o azeite de oliva em fogo médio.
- Adicione alho e chalotas picadas e refogue até que fiquem macios.
- **Adição dos Cogumelos:**
- Adicione os cogumelos picados e cozinhe até que liberem toda a umidade e a mistura fique seca.

- **Processamento:**

- Transfira os cogumelos para um processador de alimentos e processe até obter uma pasta fina.

- **Tempere:**

- Tempere a pasta de cogumelos com sal, pimenta e a mostarda Dijon.

- Resfriamento:

- Deixe a duxelles esfriar completamente antes de usar.



# Fillet Wellington com Duxelles de Cogumelos

## MONTAGEM DO FILLET WELLINGTON

- **Preparação do Filé:**
  - Tempere o filé mignon com sal e pimenta a gosto.
- **Selagem do Filé:**
  - Em uma panela quente, sele todos os lados do filé mignon até obter uma cor dourada. Isso ajuda a selar os sucos da carne.
- **Resfriamento:**
  - Deixe o filé mignon esfriar completamente.
- **Envolver com Duxelles:**
  - Espalhe uma camada uniforme da duxelles de cogumelos sobre toda a superfície do filé mignon.
- **Encapsular com Massa Folhada:**
  - Abra a massa folhada em uma superfície levemente enfarinhada.
  - Coloque o filé no centro e envolva-o completamente com a massa folhada.
- **Pincelar com Ovo:**
  - Pincele a massa folhada com as gemas de ovo batidas.
- **Assamento:**
  - Pré-aqueça o forno conforme as instruções da massa folhada.
  - Asse o Fillet Wellington em forno pré-aquecido até que a massa esteja dourada e cozida, e a carne alcance o ponto desejado (normalmente, cerca de 25-30 minutos para médio-raro).
- **Descanso:**
  - Deixe descansar por alguns minutos antes de fatiar.





# Paella de Frutos do Mar com Açafrão e Pimentão

## INGREDIENTES

- 2 xícaras de arroz para paella
- 500g de camarões grandes, descascados e limpos
- 500g de lulas, cortadas em anéis
- 500g de mexilhões, limpos e barbas removidas
- 1/2 kg de vieiras, se disponíveis
- 1 cebola grande, picada
- 4 dentes de alho, picados
- 1 pimentão vermelho, cortado em tiras
- 1 pimentão amarelo, cortado em tiras
- 1 xícara de ervilhas frescas ou congeladas
- 1 lata (400g) de tomates pelados, esmagados
- 1/2 colher de chá de açafrão
- 1 colher de chá de páprica doce
- 1 ramo de salsa fresca, picada
- 4 xícaras de caldo de peixe
- Sal e pimenta a gosto
- Azeite de oliva para cozinhar



# Paella de Frutos do Mar com Açafrão e Pimentão

## MODO DE PREPARO

- **Preparação dos Frutos do Mar:**
  - Tempere os camarões, lulas, mexilhões e vieiras com sal e pimenta.
- **Aquecimento da Paellera:**
  - Em uma paellera (ou uma panela grande e rasa), aqueça o azeite de oliva em fogo médio-alto.
- **Refogado de Cebola e Alho:**
  - Refogue a cebola até ficar macia e translúcida, adicione o alho e continue refogando até liberar aroma.
- **Adição dos Pimentões:**
  - Adicione os pimentões e cozinhe até que fiquem levemente caramelizados.
- **Inclusão do Arroz:**
  - Adicione o arroz à paellera e mexa para revestir os grãos com o azeite.
- **Adição dos Temperos:**
  - Adicione o açafrão e a páprica doce, mexendo para distribuir uniformemente.
- **Incorporação dos Tomates:**
  - Despeje os tomates pelados esmagados na paellera. Cozinhe por alguns minutos até que os tomates começem a se desfazer.
- **Cozimento dos Frutos do Mar:**
  - Adicione os frutos do mar (camarões, lulas, mexilhões e vieiras) à paellera, distribuindo-os de maneira uniforme.
- **Despejo do Caldo de Peixe:**
  - Despeje o caldo de peixe sobre a mistura, certificando-se de que esteja bem distribuído.
- **Cozimento e Adição das Ervilhas:**
  - Cozinhe a paella em fogo médio por cerca de 15-20 minutos. Quando o arroz estiver quase cozido, adicione as ervilhas.
- **Finalização e Descanso:**
  - Deixe a paella descansar por alguns minutos antes de polvilhar com salsa fresca picada.



# Gnocchi de Batata Doce com Molho de Gorgonzola e Nozes

## INGREDIENTES

- **Ingredientes para o Gnocchi:**

- 500g de batata doce, cozida e amassada
- 1 ovo
- 2 xícaras de farinha de trigo (aproximadamente)
- Sal a gosto
- Noz-moscada a gosto

- **Ingredientes para o Molho de Gorgonzola e Nozes:**

- 200g de queijo gorgonzola, esmigalhado
- 1 xícara de creme de leite
- 1/2 xícara de queijo parmesão ralado
- 1/2 xícara de nozes picadas
- Sal e pimenta a gosto
- Salsinha fresca para decorar



# Gnocchi de Batata Doce com Molho de Gorgonzola e Nozes

## MODO DE PREPARO

- **Modo de Preparo do Gnocchi:**

- **Preparação da Massa:**

- Em uma tigela grande, misture a batata doce amassada, o ovo, sal e noz-moscada.
- Gradualmente, adicione a farinha de trigo, misturando até formar uma massa homogênea.

- **Formação dos Gnocchi:**

- Divida a massa em porções pequenas e role cada porção em uma corda fina. Corte em pequenos pedaços para formar os gnocchi.
- **Textura:**
- Se desejar, marque levemente cada gnocchi com as costas de um garfo para criar ranhuras que ajudarão a reter o molho.

- **Cozimento:**

- Em uma panela grande com água salgada fervente, cozinhe os gnocchi em lotes. Eles estarão prontos assim que começarem a flutuar na superfície.

- **Modo de Preparo do Molho de Gorgonzola e Nozes:**

- **Aquecimento do Creme de Leite:**

- Em uma panela, aqueça o creme de leite em fogo médio.

- **Adição do Queijo Gorgonzola:**

- Adicione o queijo gorgonzola esmigalhado à panela e mexa até que o queijo derreta completamente.

- **Inclusão do Parmesão e Nozes:**

- Acrescente o queijo parmesão ralado e as nozes picadas ao molho. Misture até obter uma consistência cremosa.

- **Tempere:**

- Tempere com sal e pimenta a gosto. Lembre-se de que o queijo gorgonzola já é salgado, então ajuste conforme necessário.





# Cone de Salmão Gravlax com Molho de Mostarda e Endro

## INGREDIENTES

- **Ingredientes para o Gravlax de Salmão:**

- 500g de filé de salmão, sem pele
- 1/2 xícara de açúcar
- 1/2 xícara de sal grosso
- 1 colher de sopa de grãos de pimenta-do-reino, esmagados
- 1 maço de endro fresco, picado
- Casca de 1 limão, ralada

- **Ingredientes para o Molho de Mostarda e Endro:**

- 1/2 xícara de mostarda dijon
- 2 colheres de sopa de mel
- 2 colheres de sopa de vinagre de vinho branco
- 1/4 xícara de azeite de oliva extra virgem
- Sal e pimenta a gosto
- Endro fresco picado para decorar



# Cone de Salmão Gravlax com Molho de Mostarda e Endro

## 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.



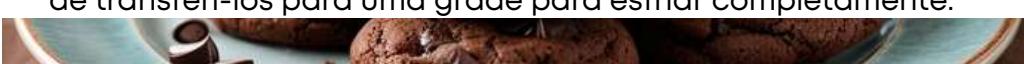
## INGREDIENTES

- 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.



