

AIR FRYER DO CHEF EDIÇÃO GOURMET

EM MINUTOS



Índice

A cozinha gourmet ao alcance de todos Como usar este e-book

Capítulo 1 – Entradas & Snacks Gourmet

- Mini bruschettas crocantes
- Camarões ao alho e limão siciliano
- Asinhas glaceadas com mel e gergelim

Capítulo 2 – Pratos Principais Sofisticados

- Salmão ao molho de ervas finas
- Medalhão de filé mignon com manteiga de alho
- Frango cremoso com pimenta rosa

Capítulo 3 – Acompanhamentos Criativos

- Batatas rústicas com alecrim
- Legumes caramelizados
- Arancini de queijo brie

Capítulo 4 – Sobremesas Gourmet

- Maçã assada com canela e nozes
- Mini cheesecake de frutas vermelhas
- Brownie crocante e cremoso

Capítulo 5 – Tabela de Tempo & Temperatura

- Guia rápido para todos os preparos
- Dicas de uso da Air Fryer com precisão

Capítulo 6 – Dicas Extras do Chef

- Como deixar o visual profissional
- Temperos que transformam receitas simples em gourmet
- Como evitar erros comuns na air fryer

Bônus Exclusivo

- Lista de compras gourmet inteligente
- Sugestões de combinações de pratos



Introdução

A cozinha gourmet ao alcance de todos

Cozinhar bem não precisa significar passar horas na cozinha, sujar dezenas de panelas ou depender de ingredientes caros. A proposta deste e-book é simples: mostrar que qualquer pessoa pode preparar refeições saudáveis, práticas e com aparência de restaurante, usando apenas uma Air Fryer e os ingredientes certos.

Cada receita foi pensada para quem vive na correria, quer comer bem e ainda manter uma alimentação leve, equilibrada e saborosa. Você terá em mãos combinações que unem saúde, praticidade e um toque gourmet.



Entrada – Mini Bruschettas Integrais

01

com Tomate e Manjericão

Tempo de preparo: 10 min

Temperatura: 180 °C | Tempo na air fryer: 5 min

Ingredientes:

4 fatias de pão integral

1 tomate maduro picado em cubos pequenos

1 dente de alho picado

Manjericão fresco a gosto

Azeite extra virgem e sal a gosto

Modo de preparo:

Misture tomate, alho, azeite, sal e manjericão.

Leve as fatias de pão à air fryer por 3 min para ficarem crocantes.

Retire, cubra com a mistura de tomate e retorne por mais 2 min.

Sirva imediatamente.



02

Prato Principal – Filé de Frango ao Limão e Alecrim

Tempo de preparo: 20 min

Temperatura: 200 °C | Tempo na air fryer: 15 min

Ingredientes:

2 filés de peito de frango

Suco de 1 limão

1 colher (chá) de azeite

Alecrim fresco a gosto

Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

Marine os filés com limão, azeite, alecrim, sal e pimenta por 10 min. Pré-aqueça a air fryer a 200 °C.

Coloque os filés e asse por 15 min, virando na metade do tempo. Sirva com legumes grelhados ou salada verde.



03

Sobremesa – Maçã Assada com Canela e Nozes

Tempo de preparo: 15 min

Temperatura: 180 °C | Tempo na air fryer: 12 min

Ingredientes:

1 maçã média

1 colher (chá) de canela em pó

1 colher (sopa) de nozes picadas

1 fio de mel (opcional)

Modo de preparo:

Corte a maçã ao meio e retire o miolo.

Polvilhe canela, coloque as nozes no centro e regue com mel.

Asse na air fryer a 180 °C por 12 min até ficar macia.

Sirva morna.



04

Sobremesa – Maçã Assada com Canela e Nozes

Tempo de preparo: 15 min

Temperatura: 180 °C | Tempo na air fryer: 12 min

Ingredientes:

1 maçã média

1 colher (chá) de canela em pó

1 colher (sopa) de nozes picadas

1 fio de mel (opcional)

Modo de preparo:

Corte a maçã ao meio e retire o miolo.

Polvilhe canela, coloque as nozes no centro e regue com mel.

Asse na air fryer a 180 °C por 12 min até ficar macia.

Sirva morna.



05

🦐 Camarões ao Alho e Limão Siciliano

Tempo de preparo: 15 min

Temperatura: 200 °C | Tempo na Air Fryer: 8 min

Ingredientes:

300 g de camarões limpos

Suco e raspas de 1 limão siciliano

1 colher (sopa) de azeite

2 dentes de alho picados

Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

Marine os camarões com limão, alho, azeite, sal e pimenta por 10 minutos.

Pré-aqueça a air fryer a 200 °C.

Coloque os camarões e asse por 8 minutos, mexendo na metade do tempo.

Sirva com limão fresco e ervas.



06

Asinhas Glaceadas com Mel e Gergelim

Tempo de preparo: 25 min

Temperatura: 200 °C | Tempo na Air Fryer: 20 min

Ingredientes:

500 g de asinhas de frango

2 colheres (sopa) de mel

1 colher (sopa) de shoyu light

1 colher (chá) de gergelim

1 dente de alho picado

Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

Tempere as asinhas com mel, shoyu, alho e sal.

Deixe marinar por 15 minutos.

Asse na air fryer por 20 minutos, virando na metade do tempo.

Finalize com gergelim por cima antes de servir.



07

Salmão ao Molho de Ervas Finas

Tempo de preparo: 20 min

Temperatura: 200 °C | Tempo na Air Fryer: 15 min

Ingredientes:

2 filés de salmão frescos

1 colher (sopa) de azeite

1 colher (sopa) de suco de limão

Eervas finas (tomilho, alecrim e salsinha)

Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

Tempere os filés com sal, pimenta, limão e ervas.

Pincele azeite e deixe descansar por 10 minutos.

Coloque na air fryer com a pele virada para baixo.

Asse por 15 minutos até dourar por cima e ficar suculento.

Sirva com limão e azeite extra por cima.



08

Medalhão de Filé Mignon com Manteiga de Alho

Tempo de preparo: 25 min

Temperatura: 200 °C | Tempo na Air Fryer: 15 min

Ingredientes:

2 medalhões de filé mignon

1 colher (sopa) de manteiga

1 dente de alho bem picado

Alecrim fresco (opcional)

Sal grosso e pimenta moída na hora

Modo de preparo:

Tempere os medalhões com sal e pimenta.

Derreta a manteiga, misture com alho e pincele a carne.

Pré-aqueça a air fryer.

Asse os medalhões por 15 minutos (mal passado: 12

min; ao ponto: 15 min; bem passado: 18 min).

Finalize com o restante da manteiga de alho e alecrim.



09

Frango Cremoso com Pimenta Rosa

Tempo de preparo: 30 min

Temperatura: 190 °C | Tempo na Air Fryer: 20 min

Ingredientes:

- 2 filés grandes de peito de frango
- 2 colheres (sopa) de cream cheese light
- 1 colher (sopa) de pimenta rosa levemente amassada
- Sal e pimenta a gosto
- Azeite para pincelar

Modo de preparo:

Abra os filés ao meio sem separar completamente, formando um “bolso”.

Recheie com cream cheese e pimenta rosa.

Feche com palito de dente, tempere com sal e pimenta e pincele azeite.

Asse na air fryer por 20 minutos, virando na metade.

Sirva com um toque extra de pimenta rosa por cima.



10

Batatas Rústicas com Alecrim

Tempo de preparo: 25 min

Temperatura: 200 °C | Tempo na Air Fryer: 20 min

Ingredientes:

4 batatas médias com casca

1 colher (sopa) de azeite extravirgem

Alecrim fresco a gosto

Sal grosso e pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo:

Lave bem as batatas e corte em gomos médios.

Misture com azeite, alecrim, sal e pimenta.

Pré-aqueça a air fryer a 200 °C.

Coloque os gomos e asse por 20 minutos, mexendo na metade do tempo.

Sirva crocante por fora e macio por dentro.





Legumes Caramelizados

Tempo de preparo: 20 min

Temperatura: 190 °C | Tempo na Air Fryer: 15 min

Ingredientes:

- 1 cenoura média
- 1 abobrinha pequena
- 1 pimentão vermelho
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 colher (chá) de mel (ou melado)
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

Corte os legumes em tiras grossas.
Misture com azeite, mel, sal e pimenta.
Coloque na cesta da air fryer em camada única.
Asse por 15 minutos, mexendo uma vez no meio do tempo.
Sirva como acompanhamento leve e adocicado.



12

Arancini de Queijo Brie (bolinho de risoto recheado)

Tempo de preparo: 30 min

Temperatura: 190 °C | Tempo na Air Fryer: 15 min

Ingredientes:

2 xícaras de risoto pronto e frio (de preferência integral ou de cogumelos)

100 g de queijo brie em cubos

½ xícara de farinha de rosca integral

1 ovo batido

Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

Pegue pequenas porções de risoto, abra na mão e coloque um cubo de brie no centro. Feche formando bolinhas.

Passe no ovo e depois na farinha de rosca.

Asse na air fryer por 15 minutos até dourar.

Sirva quente, com o queijo derretendo no interior.



13



Mini Cheesecake de Frutas Vermelhas

Tempo de preparo: 25 min

Temperatura: 160 °C | Tempo na Air Fryer: 15 min

Ingredientes:

200 g de cream cheese light

1 ovo

1 colher (sopa) de mel ou adoçante culinário

½ colher (chá) de extrato de baunilha

4 biscoitos integrais triturados (base)

100 g de frutas vermelhas frescas ou congeladas

Modo de preparo:

Misture os biscoitos triturados com 1 colher de chá de água até formar uma base firme. Coloque no fundo de forminhas pequenas de silicone. Bata o cream cheese com ovo, mel e baunilha até ficar cremoso e despeje sobre a base.

Asse na air fryer a 160 °C por 15 minutos.

Deixe esfriar e cubra com as frutas vermelhas.

Leve à geladeira por pelo menos 1 hora antes de servir.



14



Brownie Crocante e Cremoso

Tempo de preparo: 20 min

Temperatura: 180 °C | Tempo na Air Fryer: 12 min

Ingredientes:

100 g de chocolate 70% cacau

2 colheres (sopa) de manteiga

1 ovo

2 colheres (sopa) de açúcar mascavo ou adoçante

2 colheres (sopa) de farinha de aveia

1 colher (chá) de cacau em pó

Nozes picadas (opcional)

Modo de preparo:

Derreta o chocolate com a manteiga na air fryer em ramequim por 3 minutos. Em um bowl, misture ovo, açúcar, farinha e cacau.

Junte o chocolate derretido e mexa até formar massa homogênea. Coloque em forminhas untadas e asse na air fryer por 12 minutos. O interior deve ficar cremoso e a casquinha crocante.



Tabela de Tempo & Temperatura – Air Fryer do Chef

15

- Mini bruschettas
 - 180 °C 5 min - Torrar primeiro, depois finalizar com cobertura
 - Camarões ao alho
 - 200 °C 8 min Mexer na metade do tempo
 - Asinhas glaceadas
 - 200 °C 20 min Virar aos 10 min
 - Salmão ao molho de ervas
 - 200 °C 15 min Assar com a pele para baixo
 - Medalhão de mignon
 - 200 °C 12–18 min Ajustar conforme o ponto da carne
 - Frango cremoso
 - 190 °C 20 min Virar na metade
 - Batatas rústicas
 - 200 °C 20 min Misturar aos 10 min
 - Legumes caramelizados
 - 190 °C 15 min Virar na metade
 - Arancini de brie
 - 190 °C 15 min Asse até dourar
 - Maçã assada
 - 180 °C 12 min Servir morna
 - Mini cheesecake
 - 160 °C 15 min Levar à geladeira após assar
 - Brownie
 - 180 °C 12 min Casquinha crocante, interior cremoso
- 💡 Dica prática: pré-aqueça a Air Fryer sempre por 3–5 minutos antes de começar para garantir textura uniforme e tempo real de preparo.
- 

1. Pré-aqueça sempre a air fryer

Pré-aquecer por 3 a 5 minutos garante crocância uniforme e evita que alimentos fiquem crus no meio. É uma etapa simples, mas que faz diferença no resultado final.

2. Tempere antes e com inteligência

Use sal e pimenta como base, mas complemente com ervas frescas ou secas para mais aroma.

Para proteínas, marinadas curtas (10 a 20 min) intensificam o sabor e mantêm a suculência.

Para legumes e acompanhamentos, use azeite em pouca quantidade para potencializar a textura crocante.

3. Evite encher demais a cesta

Quando a cesta fica sobrecarregada, o ar quente não circula bem e o alimento cozinha de forma irregular. Prefira fazer porções menores – assim você garante textura perfeita.

4. Limpeza correta prolonga a vida útil

Espere esfriar antes de lavar.

Use esponja macia, água morna e sabão neutro.

Evite utensílios abrasivos para não danificar o antiaderente.

Uma limpeza leve logo após o uso evita acúmulo de resíduos e odores.

5. Transforme o simples em gourmet com finalizações

Finalize pratos com ervas frescas, raspas de limão ou azeite trufado para dar aparência e sabor de restaurante.

Molhos leves e reduções simples elevam instantaneamente o visual e o sabor.

A montagem no prato também importa: menos é mais

6. Crie rotinas inteligentes de preparo

Faça cortes e temperos com antecedência e armazene porções em potes de vidro ou recipientes herméticos.

Isso reduz drasticamente o tempo diário de preparo e mantém o sabor. Ter receitas “base” facilita variar os sabores com pouco esforço.



Lista de Compras Gourmet Inteligente

Organizada por categoria para facilitar a rotina e evitar desperdício.
Ideal para manter sua despensa pronta para qualquer receita do Air Fryer do Chef.

Hortifruti

- Tomate italiano
- Maçã fuji ou gala
- Limão siciliano
- Cenoura
- Abobrinha
- Pimentão vermelho
- Batata inglesa e batata-doce
- Alho fresco
- Manjericão, alecrim, salsinha, tomilho

Proteínas

- Filé de frango
- Salmão fresco
- Medalhão de filé mignon
- Camarões limpos
- Ovos

Base e carboidratos

- Pães artesanais ou integrais
- Biscoitos integrais para base de cheesecake
- Risoto pronto ou arroz arbório
- Aveia em flocos finos
- Farinha de aveia ou rosca integral

Laticínios e derivados

- Queijo brie
- Queijo cottage
- Cream cheese light
- Manteiga sem sal

Molhos, temperos e complementos

- Azeite extravirgem
- Shoyu light
- Mel ou melado
- Nozes, castanhas, linhaça
- Canela, pálpica, pimenta rosa, ervas finas
- Sal grosso e pimenta-do-reino

Extras

- Chocolate 70% cacau
- Frutas vermelhas (frescas ou congeladas)

Dica: planeje suas compras para 7 ou 14 dias e mantenha os temperos sempre disponíveis. Isso acelera muito o preparo das receitas.

Entrada / Prato Principal / Acompanhamento / Sobremesa

Mini bruschettas

Salmão ao molho de ervas

Batatas rústicas

Maçã assada com canela

Camarões ao alho

Medalhão de mignon com manteiga de alho

Legumes caramelizados

Mini cheesecake

Asinhas glaceadas

Frango cremoso com pimenta rosa

Arancini de queijo brie

Brownie crocante e cremoso