



*As melhores
Receitas de Natal
para*

AIRFRYER

10 Dicas Essenciais para a sua AirFryer

1

Escolher bem!

Se escolher uma AirFryer pode ser difícil, escolher este e-book começa por ser a escolha acertada para o sucesso das receitas na sua fritadeira ar. Opte por um modelo adequado às suas necessidades tendo em conta a capacidade (para 4 pessoas, sugerimos capacidade acima de 7,5l). Veja a facilidade de abrir e fechar, assim como a qualidade dos materiais e a facilidade de limpeza.

2

Pré-aquecimento... Sim ou Não? (ver manual)

Regra geral, uma AirFryer não necessita de aquecimento prévio. Estes equipamentos aquecem muito rápido e com a ventilação que têm conseguem distribuir facilmente e uniformemente o calor. Recomendamos sempre que veja o manual de instruções e também as recomendações de programas automáticos.

3

Tempo e Temperatura

Adeque o tempo e a temperatura aos seus alimentos e consoante o seu modelo. As fritadeiras, regra geral, são acompanhadas com a informação do tempo e da temperatura para cozinhar os alimentos. Ajuste, teste e adapte as nossas receitas.

4

Óleo, Azeite ou Nenhum?

É raríssimo utilizar algum deles!

O óleo muitas vezes pode ser usado em spray por cima de panados caseiros para dar algum brilho e crocância, por exemplo.

O azeite utilizo no caso da caldeirada ou das pernas de frango, porque utilizamos a AirFryer como um “fogão e forno” ao mesmo tempo.

Ajuste consoante as nossas receitas e veja as dicas nas mesmas.

5

Não sobrecarregue a bandeja (cesto)

Este é um erro bem comum quando se utilizam estes equipamentos pela primeira vez e quando se pretende acelerar o processo de confeção dos alimentos.

Disponha bem os alimentos na cesta para que o ar quente possa circular livremente e evite colocar alimentos uns por cima dos outros.

10 Dicas Essencias para a sua AirFryer

6 Agitar, acompanhar os alimentos durante a cozedura

Tal como em qualquer cozinheiro, acompanhar o processo de cozedura. No caso das batatas fritas por exemplo, agite bem a meio do tempo. E no caso das rabanadas ou panados, pode ficar o melhor se virar a meio.

7 Limpeza

Tal como o processo de confeção e as nossas receitas, o processo de limpeza é bastante simples. Na maioria dos modelos, a cuba e a cesta são antiaderentes e devemos limpar/lavar como se se tratasse de um tacho.

8 Formas, papel vegetal e acessórios

"Oh Rui... E se não me apetecer limpar?" - Não limpe, porque nós temos solução para tudo.

Já existe papel vegetal à medida de cada cuba/bandeja, assim como formas ou travessas que pode usar.

Contrariamente ao micro-ondas onde não se pode colocar objetos metálicos, aqui na fritadeira de ar quente pode colocar tudo o que colocaria num forno e que aguentar temperaturas quentes.

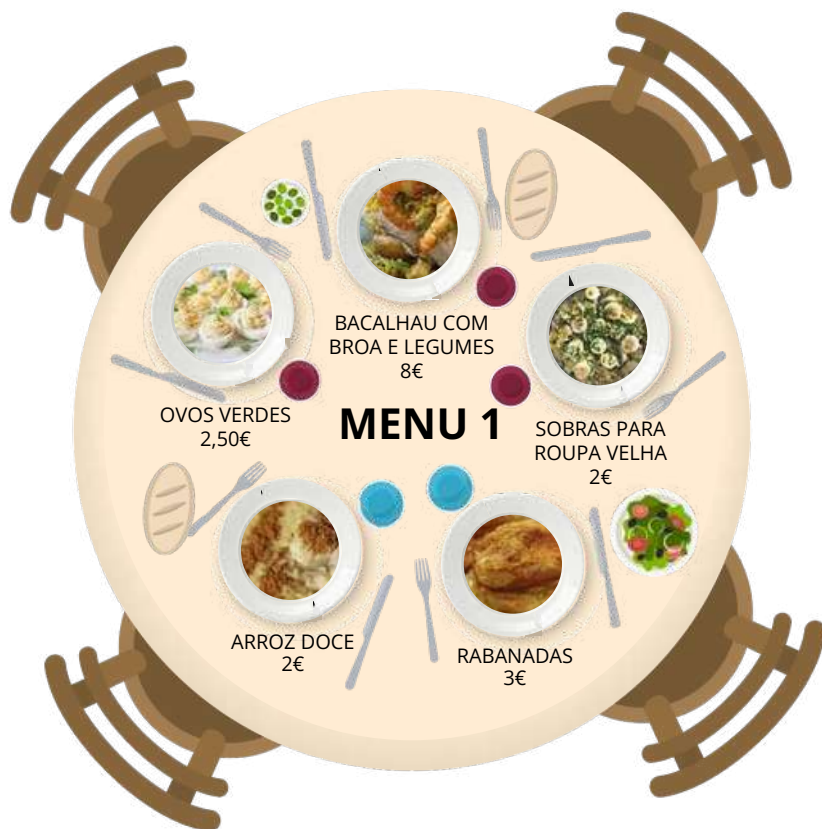
9 Proporções e excesso de água

O tamanho dos alimentos assim como o tempo de confeção dos mesmos, é algo que deve pensar na altura de criar as suas próprias receitas. Opte por partir os alimentos com o mesmo tamanho/proporção. A ordem em que se coloca os alimentos também faz a diferença, por exemplo no caso dos ovos rotos pág. 23. Outro exemplo é no caso dos legumes, se quiser adicionar cenoura, batatas e curgete, opte por colocar antes as 2 primeiras e só depois a curgete - para garantir a cozedura perfeita dos alimentos.

Para garantir a crocância nos alimentos, e para tornar todo o processo mais rápido, seque os alimentos antes de os colocar na fritadeira.

10 Confiança!

As AirFryers permitem cozinhar receitas de forma saudável e sem gordura, assim como testar novas receitas e ideias, porque são extremamente versáteis. Comece por pratos simples, siga as dicas do ebook, ganhe confiança... Depois ganhe asas e voe nos seus pratos! Faça a família feliz!



MENU 1

OVOS VERDES
2,50€

BACALHAU COM
BROA E LEGUMES
8€

SOBRAS PARA
ROUPA VELHA
2€

ARROZ DOCE
2€

RABANADAS
3€

Menu de Natal por 20€

Dicas

1. Definir Menu de Natal
2. Saber o nº de pessoas
3. Aproveitar as promoções
4. Planear as quantidades

1. Sopa: 200 ml por pessoa

2. Tábua de frios: 100 gramas por
pessoa

3. Salada: 130 gramas por pessoa

4. Massa: 250 gramas por pessoa

5. Carne, peixe ou marisco: 200
gramas por pessoa

6. Legumes: 50 gramas por
pessoa

7. Arroz: 100 gramas por pessoa

8. Batatas: 100 gramas por pessoa

9. Quanto às sobremesas, como
nem toda a gente come todas
as sobremesas, o cálculo pode
ser:

- **Gelado:** 1 bola por pessoa (cada
bola com 50g)
- **Sobremesas de colher:** 60g por
pessoa de cada uma
- **Tortas, tartes ou bolos:** 1 fatia por
pessoa de cada
- **Fruta:** 30g por pessoa



PERNA DE PERÚ
RECHEADA
8€

MENU 2

BACALHAU
ESPIRITUAL
6€

QUEIJO ASSADO COM
MASSA FILO
4€

LEITE CREME
3€

ENTRADAS



Queijo assado com compota e massa filo

Ingredientes

- 10/12 folhas de massa filo
- 1 colher de manteiga ou azeite
- 1 queijo Brie ou Camembert
- compota de frutos vermelhos
- frutos secos



Tempo
15 min



Doses
4



Airfryer

1. Pré-aqueça a Airfryer **180°C - 3 mins.**
2. Estenda as folhas de massa filo na bancada e coloque o queijo no meio.
3. Vá embrulhando o queijo folha a folha e pincelando cada folha com azeite ou com manteiga. Sempre que enrolar novamente o queijo, vire o queijo ao contrário para as “pontas” ficarem para baixo.
4. Antes de colocar a última folha, coloque a compota e volte a enrolar numa última folha de massa filo.
5. Pincele com azeite e leve à air fryer cerca de **10 minutos a 180°C.**
6. Sirva com frutos secos picados.



DICA DO PAI

Este recheio fica incrível num pão!
Outra combinação irresistível é adicionar **doce de abóbora**... Queijo e abóbora é das minhas combinações preferidas. Experimente e não vai sobrar pitada!



Bolo rei de enchidos

Ingredientes

- 550 g de farinha
- 175 ml de leite ou bebida vegetal
- 1 saqueta de fermento de padeiro (11g)
- 1 chouriço ou linguiça
- 125 g de bacon
- presunto (opcional)
- queijo ralado
- 3 ovos + 1 gema para pincelar
- 1 pitada de Pistachios
- 1 pitada de amêndoas
- 1 pitada de orégãos
- 1 fio de azeite
- 1 colher de manteiga ou 1 colher de sopa de iogurte grego
- 1 pitada de sal



Airfryer

1. Começamos por ativar o fermento com o leite morno, adicionamos o fermento. Juntamos a farinha, o açúcar, os ovos, o azeite e a manteiga/iogurte. Batemos bem até a massa soltar.
2. Adicionamos frutos secos e os enchidos picados, envolvemos e deixamos levedar 1 hora ou até dobrar de tamanho.
3. Estendemos a massa na bancada com uma pitada de farinha, adicionamos o queijo ralado e os orégãos, esticamos e fazemos a forma de bolo rei (com uma taça ao meio) (se preferir pode fazer numa forma de bolo com buraco ao meio)
4. Pincele com gema de ovo, decore com frutos secos e/ou rodelas de enchidos. Leve à Airfryer **25 mins a 160°C** ou ao forno **35mins a 180°C**.
5. Provavelmente uma das melhores receitas Pitada e de Natal!



DICA DO PAI

Para tornaresrebolomaravilhosonum **prato principal**, basta servi-lo acompanhado de uma bela **salada verde** ou de uns saborosos **grelos cozidos** em água e sal.



Tempo
45 min



Doses
12



Coroa de Natal



Ingredientes

- 1 massa folhada
- 1/2 florete de brócolos
- umas colheradas de queijo creme
- 1 pitada de queijo ralado
- umas fatias de salame / bacon
- 1 clara de ovo



Airfryer

1. Comece por partir a massa folhada em 8 triângulos.
2. Vire-os ao contrário e una os triângulos para fazer a base da coroa.
3. Coloque o queijo creme e o restante recheio. Feche as pontas para dentro e pincele com gema de ovo.
4. Leve à Airfryer cerca de **12 minutos a 180°C.**



DICA DO PAI

Ajuste o tamanho da coroa à sua airfryer... A forma como une e dispõe os triângulos unidos ao centro é que dá a dimensão desta coroa.

Se preferir pode **recheiar a massa ao meio** e fechar tipo **calzone**.



Tempo
15 min



Doses
6

Pão recheado

Ingredientes

- 1 Pão cerca de 600/800 g
- Queijo mozzarella ½ cebola
- picada Alho em pó (opcional) 1
- colher de sopa maionese 1
- colher de sopa queijo creme
- Orégãos a gosto Fiambre ou
- bacon em cubos Queijo ralado
- Salsa picada Fio de azeite
-
-
-



Airfryer

1. Corte a parte de cima do pão e retire o miolo.
2. No fundo do pão, distribua as fatias de queijo mozzarella, regue com um fio de azeite e polvilhe com orégãos.
3. Misture o queijo ralado, a cebola, a maionese ou queijo creme, a salsa, os orégãos e os cubos de fiambre ou bacon. Mexa bem.
4. Coloque o recheio preparado dentro do pão,
5. Finalize com uma camada de queijo ralado.
6. Pré-aqueça a Airfryer a **180°C por 3 minutos**.
7. Coloque o pão recheado na cesta da airfryer. Se o pão for muito grande, ajuste para que caiba confortavelmente ou corte o pão ao meio.
8. Gratine por **10-12 minutos a 180°C**, até que o recheio esteja quente e borbulhando e o pão esteja levemente dourado.
9. Retire o pão da Airfryer com cuidado.
10. Sirva imediatamente, comendo o recheio com uma colher ou cortando o pão em fatias para partilhar.



DICA DO PAI

Este pão é uma entrada que todos vão amar...
Pode adicionar **tomate fresco** ou **legumes** para uma outra versão. Optar por utilizar sobras de carne e substituir o queijo e maionese - por **iogurte**.



Tempo
15 min



Doses
8

Abóbora assada com queijo



Ingredientes

- 1 queijo Brie ou queijo Camembert
- mel ou xarope de tamâras (ou compota)
- 1 abóbora butternut ou hokkaido
- frutos secos
- oregãos ou manjeriço (para servir)



Tempo
30 min



Doses
4



Airfryer

1. Corte a abóbora butternut ao meio e remova as sementes. Coloque na Airfryer e asse a **200°C por 15 minutos**.
2. Adicione o queijo e o mel.
3. Regue com um fio de mel ou xarope de tâmaras. E vamos **gratinar a 200°C por 6-8 minutos**, até que o queijo esteja derretido e levemente dourado.
4. Retire da Airfryer, salpique os frutos secos por cima juntamente com uma das ervas e sirva quente.



DICA DO PAI

Para acelerar o processo de "assadura" da abóbora pode enrolar em **papel de alumínio** para cozinhar mais rapidamente e não queimar por cima.

Este truque é ótimo para assados, mas também para assar batata doce por exemplo.

Pão de queijo

Ingredientes

- 1 chávenas de polvilho doce
- 2 chávenas de polvilho azedo
- 1 ovo
- 100g de queijo ralado
- 4 colheres de sopa de óleo ou óleo de côco
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de orégãos



Airfryer

1. Numa taça, comece por colocar os polvilhos. Adicione o queijo ralado.
2. Amasse tudo muito bem à mão, adicione os ovos e volte a amassar (é bem rápido).
3. Finalize com orégãos (ou outra erva a gosto) e fermento em pó.
4. Envolve tudo muito bem e coloque em forminhas.
5. Polvilhe com queijo ralado e coloque na AirFryer **12 mins a 180°C**.



DICA DO PAI

Uma outra versão incrível deste pão é adicionar **batata doce**... Junte 200 g de batata doce e delície-se!



Tempo
30 min



Doses
20

Pão de bacalhau recheado

Ingredientes

- 1 pão de 600/800gr
- 200g de bacalhau desfiado (ou sobras de bacalhau)
- 1 cebola Roxa
- 2 dentes de alho
- 1 pitada de salsa picada
- 100g camarão cozido
- 3 colheres de queijo creme
- 1 colher de maionese ou iogurte
- 1 pão
- queijo ralado



Airfryer

1. Numa taça colocamos cebola roxa, o nosso bacalhau desfiado, alho, salsa picada, e o camarão cozido.
2. Juntamos queijo creme e maionese ou iogurte e envolvemos bem.
3. Abrimos um pão, retiramos o interior e colocamos o recheio.
4. Finalizamos com queijo ralado e levamos à Airfryer **8 mins a 180°C**.
5. Servimos com salsa picada e pão torrado ou tostinhas.



DICA DO PAI

Bacon, fiambre, frango desfiado, ou cogumelos salteados são ótimos para substituir o bacalhau e complementar o queijo.



Tempo
20 min



Doses
8

Burrata panada assada

Ingredientes

- 1 queijo burrata
- 30g de farinha
- 1 ovo
- 30g de panko ou pão ralado ou cornflakes
- 1 pitada de orégãos ou tomilho
- 1 pitada de sal
- umas gotas de azeite ou (spray de óleo)



Airfryer

1. Coloque a burrata num prato e leve ao congelador 15 minutos.
2. Numa taça coloque a farinha, noutra o ovo batido e noutra o panko (ou cornflakes), misturado com 1 pitada de sal e orégãos. Passe cuidadosamente a burrata fria na farinha, (cuidado para não rebentar).
3. Mergulhe no ovo (deixe escorrer o excesso). Passe na mistura de pão ralado - pressionando para a cobertura "agarrar".
4. Volte a colocar num prato e leve novamente ao congelador 15 minutos.
5. Transfira a burrata para um pyrex, com um spray de óleo ou umas gotas de azeite e congele por 15 minutos.
6. Coloque a burrata e leve à Airfryer **5 a 7 mins a 180°C.**
7. Sirva numa taça com pesto e com tostas ou pão torrado



DICA DO PAI

Pesto Caseiro

Vai precisar de 2 chávenas de **manjeriço**, 1/2 chávena de **azeite**, 1/4 chávena de **parmesão**, 2 colheres de **pinhões** (ou nozes), 1 dente de **alho**, **sal e pimenta**. Depois triture manjeriço, pinhões e alho. Adicione azeite em fio e processe até cremoso. Misture parmesão, sal e pimenta.



Tempo
20 min



Doses
6

Sopa de cogumelos e legumes assados



DICA DO PAI

Para um toque extra, decore com um fio de **azeite**, **ervas frescas**, **cogumelos salteados** ou **croutons caseiros**.

Ingredientes

- 600 g abóbora
- 1 batata doce
- 4 cogumelos Portobello
- tomilho ou orégãos
- bebida vegetal a gosto
- 1 fio de azeite
- amêndoa torrada (opcional)



Airfryer

1. Pré-aqueça a Airfryer a **180°C**.
2. Coloque a abóbora (partida em cubos), a batata-doce (em rodela) e os cogumelos (picados) na Airfryer. Tempere com azeite e tomilho. Envolve bem e leve a assar **15-20 minutos** (vá agitando e acompanhando o processo).
3. Triture todos os legumes. Adicione a bebida vegetal e vá triturando até obter a consistência necessária.
4. Sirva de imediato com a amêndoa torrada.



Tempo
30 min



Doses
4



Creme de abóbora e especiarias



Ingredientes

- 500g de abóbora (assada na AirFryer)
- 2 alhos-francês
- 1 cebolas (partida em pedaços)
- 600 ml água
- 1 fio de azeite
- 1 pitada de sal
- 1 colher de chá de paprika
- 1 rodela de gengibre fresco
- 1 colher de chá de alho em pó
- 1 pitada muito suave de cominhos



Airfryer

1. Corte a abóbora ao meio, retire as sementes e parta em cubos (pode manter a casca para assar).
2. Coloque num tabuleiro para Airfryer juntamente com o alho-francês e a cebola e tempere com azeite, uma pitada de sal, cominhos e paprika.
3. Programe a AirFryer e asse a **180°C por 15-20 minutos**, até que estejam macios e ligeiramente caramelizados.
4. Retire os legumes assados e coloque num robô ou liquidificador com água (ou bebida vegetal), juntamente com 1 rodela de gengibre). Triture até obter um creme homogêneo e delicioso.
5. Sirva com sementes tostadas e coentros picados.



DICA DO PAI

Sirva com **croutons**, **sementes de abóbora tostadas**, um **fio de azeite** ou um pouco de creme.

Ervas frescas como **coentros** ou **salsa** também dão um toque especial.



Tempo
30 min



Doses
6



RECEITAS DE CARNE

Bife Wellington

Ingredientes

- 600 g bife do lombo ou vazia 8
- fatias de presunto 300 g de
- cogumelos frescos 100 ml de
- vinho branco 2 colheres de sopa
- molho de soja massa folhada 1 fio
- de azeite 1 cebola 1 pitada de sal
- e pimenta 1 gema ovo para
- pincelar
-
-



Tempo
35 min



Doses
6



Airfryer

1. Tempere a carne com sal e pimenta.
2. Coloque um fio de azeite numa frigideira, leve ao lume e sele a carne em fogo alto por todos os lados (cerca de 2 minutos de cada lado). Retire e reserve.
3. Triture os cogumelos frescos. 4. Refogue a cebola picada com um fio de azeite. 5. Adicione os cogumelos triturados, os orégãos, o molho de soja e o vinho branco.
6. Cozinhe até o líquido evaporar e formar uma pasta espessa. Deixe arrefecer.
7. Numa folha de papel vegetal, disponha as fatias de presunto, ligeiramente sobrepostas.
8. Espalhe a pasta de cogumelos uniformemente sobre o presunto.
9. Coloque a carne no centro e enrole cuidadosamente, fechando bem com o papel vegetal. Leve ao frigorífico 15 minutos (ou durante a noite, se preferir).
10. Abra a massa folhada sobre papel vegetal.
11. Coloque o rolo de carne e presunto no centro, com o lado do presunto voltado para baixo.
12. Enrole a massa folhada, selando bem as pontas. Pincele a gema de ovo batida com algumas gotas de água.
13. Pré-aqueça a AirFryer a **200°C por 3 minutos**.
14. Coloque o Wellington na cesta (mantendo o papel vegetal por baixo) e asse por **20-25 minutos a 160°C**, até a massa ficar dourada e crocante.
15. Para um ponto mais ao ponto ou mal passado, ajuste o tempo conforme o tamanho da peça de carne.
16. Retire o Wellington da AirFryer e deixe repousar por 5-10 minutos antes de cortar.
17. Sirva em fatias e aproveite esta maravilha!

Medalhões de porco com bacon com nozes e cebola caramelizada

Ingredientes

- 500g de medalhões de porco
- 250g de bacon fatiado
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de pimenta
- 1 fio de azeite
- 2 cebolas
- 2 colheres de sopa de açúcar
- 1 colher de sopa de vinagre balsâmico
- 100 ml de vinho branco



Airfryer

1. Comece por enrolar uma fatia de bacon à volta de cada pedaço de carne e prenda com a ajuda de um palito ou de um cordel de cozinha.
2. Tempere com uma pitada de sal e pimenta.
3. Num tabuleiro, coloque um fio de azeite, as cebolas, o açúcar e o vinagre balsâmico. Envolve bem e coloque os medalhões e leve à Airfryer durante **15 minutos a 180°C**. *(Pode ser necessário ajustar o tempo consoante a dimensão dos medalhões)*
4. Sirva a cebola caramelizada por cima dos medalhões e sirva.



DICA DO PAI

Acompanhamentos

Sirva com puré, arroz, legumes grelhados ou uma salada fresca.



Tempo
35 min



Doses
4

Peito de Peru de Natal

Ingredientes

- 1 peito de peru
- manteiga ou azeite (para barrar)
- tomilho
- 1 cebola
- vinho branco
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de pimenta

Recheio

- 1 fio generoso de azeite
- 50 g chouriço (ou cubos de bacon)
- 2 dentes alho
- 1 folha louro
- 100 g broa de milho ou pão
- 2 ovos
- Salsa



Airfryer

1. Vamos começar pelo recheio. Coloque o chouriço partido em cubinhos num pyrex e ponha na Airfryer durante **10 minutos a 200°C** para “derreter” a gordura. Junte a cebola, o louro, o alho e um fio de azeite. Deixe cozinhar mais **5 minutos a 200°C**.
2. Retire para uma taça e junte a broa de milho “esfarelada”, os ovos e salsa picada, envolva bem.
3. Coloque o recheio no interior do peito de peru e feche-o com fio de cozinha ou com palitos. Na parte de fora, tempere com sal, pimenta e tomilho e barre bem a parte exterior com manteiga ou azeite.
4. Coloque num tabuleiro com as cebolas em baixo e regue com vinho branco.
5. Leve a assar na Airfryer cerca de **20 minutos a 180°C**.



DICA DO PAI

Após assar, deixe **repousar** por **10-15 minutos** antes de fatiar. Isso mantém a carne suculenta e facilita o corte.



Tempo
30 min



Doses
6

Bifes de frango recheados

Ingredientes

- 8 bifes de frango
- 8 fatias de presunto
- 2 queijos mozzarella
- folhas de manjeriço ou espinafres
- 1 pitada de alho em pó
- 1 pitada de colorau
- ½ Pimento
- 1 Cebola
- 2 batatas
- ½ curgete
- 3 cenouras
- Azeite
- molho de soja



Airfryer

1. Comece por partir os legumes, tempere com sal, azeite e molho de soja.
2. Forre a forma da Airfryer com papel vegetal, e coloque os legumes a assar durante **6 minutos a 200°C**.
3. Num prato tempere os bifes, recheie com queijo mozzarella e espinafres, enrole bem com presunto ou bacon.
4. Coloque por cima dos legumes e programe **12 min a 180°C** na Airfryer.



DICA DO PAI

Acompanhamentos

Sirva com puré, arroz, legumes grelhados ou uma salada fresca.



Tempo
20 min



Doses
4



Ingredientes

- 1 perna peru desossada (cerca 1,5kg)
- 1 maçã vermelha
- 1 maçã verde
- 100 g noz
- 100 g alperce
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de colorau
- 1 pitada alho em pó
- orégãos ou tomilho
- 1 fio de zeite
- salsa
- 200 g de batatas
- vinho branco
- 2 cebolas
- fio de cozinha



Airfryer

1. Começamos pelo recheio, partimos as maçãs em cubos, juntamos os alperces picados, as nozes, a salsa picada, o sal e um fio de azeite. Envolvermos bem.
2. Num tabuleiro, começamos por colocar a cebola às rodelas e as batatas. Colocamos a perna de peru, temperamos com sal, alho em pó, colorau, orégãos e juntamos o recheio. Cuidadosamente fechamos com o fio de cozinha.
3. Viramos a perna de peru e temperamos a parte de fora. Regamos com vinho branco e azeite.
4. Levamos à Airfryer **15 minutos a 200°C**, tapada com papel de alumínio.
5. Destapamos, viramos a perna de peru e deixamos cozinhar mais **10/15 minutos a 180°C**.

Perna de peru recheada com maçã e noz



Tempo
30 min



Doses
6



Magret de pato com redução de frutos vermelhos



DICA DO PAI

Sirva com **purê de batata-doce**, **risotto** ou **legumes salteados**



Tempo
20 min



Doses
4

Ingredientes



- 4 peitos de pato
- 150 g frutos vermelhos
- 1 cebola roxa
- 3 colher de sopa açúcar de coco (ou açúcar)
- 2 colheres de sopa vinagre balsâmico
- 1/3 chávena água
- 1 pau canela
- 1 pitada de sal



Airfryer

1. Com uma faca afiada “marque” em losangos a pele do peito do pato e tempere com sal e pimenta a gosto.
2. Num tabuleiro, coloque o magret de pato com a gordura virada para baixo e sele durante **5 minutos** de cada lado na Airfryer a **200 °C**. Retire e reserve.
3. Num tabuleiro, coloque a cebola roxa, os frutos vermelhos, o açúcar de coco, o vinagre balsâmico e o pau de canela e leve à Airfryer **5 minutos a 160°C**.
4. Quando o açúcar estiver dissolvido, aumente a temperatura para **180°C** e deixe cozinhar para reduzir cerca de **20 minutos**.
5. Sirva o magret de pato com a redução de frutos vermelhos.

Lombo ao sal

Ingredientes

- 1 lombo de porco (cerca de 1 kg)
- 1 kg de sal grosso
- 2 colheres de sopa de água
- 1 pitada de pimenta
- 1 pitada de alho em pó
- orégãos
- tomilho
- salada
- 1 fio de azeite



DICA DO PAI

Não use sal fino... não cria a crosta necessária para cozinhar a carne e ficar bem suculenta.



Airfryer

1. Numa tigela, misture o sal grosso com as claras de ovo e as ervas aromáticas. A mistura deve ficar levemente húmida para aderir bem ao lombo.
2. Tempere o lombo com pimenta-do-reino (se desejar) e reserve.
3. Na cesta da AirFryer (ou num recipiente que caiba dentro da cesta), faça uma base com uma camada de sal grosso de aproximadamente 1 cm.
4. Coloque o lombo sobre a camada de sal e cubra completamente com o restante do sal, pressionando bem para formar uma crosta firme. Certifique-se de que o lombo fica totalmente coberto.
5. Pré-aqueça a **AirFryer a 200°C por 3 minutos.**
6. Coloque o lombo na cesta e **cozinhe por 25-30 minutos a 180°C.** O tempo pode variar dependendo do tamanho do lombo.
7. Retire o lombo da AirFryer e deixe descansar por 10 minutos.
8. Parta a crosta de sal com cuidado e remova-a completamente.
9. Fatie o lombo e sirva esta maravilha com acompanhamento à escolha.



Tempo
35 min



Doses
6



Cabrito na Airfryer

Ingredientes

- 1,5 kg de cabrito (cortado em pedaços pequenos, para caber na cesta da AirFryer)
- 4 batatas médias (cortadas em pedaços pequenos)
- 4 dentes de alho (picados ou laminados)
- 1 cebola grande (em fatias finas)
- 1 folha de louro
- 2 ramos de alecrim (ou tomilho, opcional)
- 100 ml de vinho branco seco
- 50 ml de azeite
- 1 colher de sopa de colorau (paprika)
- 1 limão (sumo)
- 1 pitada de sal e pimenta



Airfryer

1. Tempere os pedaços de cabrito com alho, colorau, sumo de limão, vinho branco, louro, sal e pimenta.
2. Deixe marinar durante pelo menos 4 horas no frigorífico, ou idealmente durante a noite.
3. Tempere as batatas cortadas com azeite, sal, pimenta e um pouco de colorau para dar cor. Reserve.
4. Pré-aqueça a **AirFryer a 180°C por 3 minutos**.
5. Coloque os pedaços de cabrito na cesta, sem sobrepor muito, e programe para **180°C por 10 minutos**.
6. Junte as batatas e cozinhe mais **15-20 minutos a 180°C**.
7. Nos últimos 5 minutos, aumente a temperatura para **200°C** para deixar a carne e as batatas bem douradas.
8. Certifique-se de que o cabrito fica bem cozido e macio antes de retirar.
9. Disponha o cabrito e as batatas num prato, regue com azeite ou o molho que se formou na AirFryer e decore com folhas de alecrim frescas.



Tempo
40 min



Doses
6



Carré de borrego

Ingredientes



- 1 carré de borrego (ou sela de borrego)
- 1 pitada de alho em pó
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de pimenta
- ½ chávena flocos de aveia
- ½ chávena pão ralado ou broa
- salsa
- 1 pitada de colorau
- 1 fio de azeite
- 70 gr de pistácio
- 2 colheres de sopa de mostarda
- 1 cebola



Tempo
30 min



Doses
4



Airfryer

1. Comece por temperar o carré de borrego com sal e pimenta.
2. Aqueça bem a frigideira e sele bem a carne, começando pelo lado da "gordura".
3. Coloque todos os ingredientes no processador de alimentos e triture até obter uma consistência homogénea.
4. Passe o carré pelo crumble e coloque no tabuleiro da Airfryer (regue com um fio de azeite).
5. Coloque o carré no tabuleiro e tape as pontas com papel de alumínio.
6. Programe **12 minutos a 180°C** na AirFryer e bom apetite!

A close-up photograph of a fork lifting a portion of a baked dish. The dish has a golden-brown, breadcrumb-crusted top layer. Beneath the crust, there are visible ingredients including shredded orange cheddar cheese, small pieces of pink ham, and green vegetables like peas or broccoli. The background is blurred, showing a blue dish and a hand holding the fork.

PEIXE

Bacalhau espiritual

Ingredientes

- 2 embalagens de bacalhau desfiado
- 1 unidade cebola roxa
- 2 curgetes
- 8 cenouras
- 125 gr tirinhas de bacon
- 1 embalagem de creme de soja
- 1 fio de azeite
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de pimenta
- 1 pitada de queijo ralado
- 1 pitada de pão ralado (opcional)



Tempo
25 min



Doses
6



Airfryer

1. Lave e rale as curgetes e as cenouras (ou corte em cubos pequenos).
2. Se necessário, escorra o bacalhau desfiado para remover o excesso de água.
3. Coloque a cebola roxa picada, as tirinhas de bacon, a curgete e a cenoura num recipiente próprio para a AirFryer.
4. Regue com azeite, tempere com sal e pimenta, e cozinhe a **180°C por 7-8 minutos**, mexendo na metade do tempo.
5. Acrescente o bacalhau desfiado à mistura de legumes refogados, mexa bem e cozinhe na AirFryer por mais **5 minutos a 180°C**.
6. Retire o recipiente da AirFryer e adicione o creme de soja, misturando até incorporar bem.
7. Transfira a mistura para um pyrex que possa ir à AirFryer (ou use o mesmo, se adequado).
8. Cubra com queijo ralado e, se desejar, finalize com pão ralado para formar uma crosta dourada.
9. Aumente a temperatura para **200°C e gratine por 10-12 minutos**, ou até que a superfície esteja dourada e crocante.



DICA DO PAI

Béchamel caseiro

Ingredientes: 2 colheres de sopa de manteiga, 2 colheres de sopa de farinha, 500 ml de leite, sal, pimenta e noz-moscada (a gosto).

Passos: Derreta a manteiga, misture a farinha. Adicione o leite aos poucos, mexendo até engrossar. Tempere com sal, pimenta e noz-moscada.



Lombos de bacalhau na Airfryer



Ingredientes

- 4 lombos de bacalhau (frescos ou congelados)
- 2 dentes de alho (picados)
- 1 cebola média (em rodela finas)
- 1/4 de chávena de azeite
- 1 colher de chá de colorau (opcional, para dar cor)
- 1 ramo de salsa fresca (para decorar)
- pimenta do reino (a gosto)
- 1 pitada de sal
- Azeitonas pretas (para finalizar, opcional)



Airfryer

1. Numa tigela, misture o azeite, o alho picado, o colorau (se usar), sal e pimenta.
2. Pincele ou regue os lombos de bacalhau com a mistura de azeite, alho e temperos, garantindo que fiquem bem cobertos.
3. Na AirFryer espalhe as rodela de cebola no fundo, formando uma cama para o bacalhau.
4. Coloque os lombos de bacalhau sobre as cebolas.
5. Programe a AirFryer para **180°C por 10-12 minutos**, dependendo da espessura dos lombos.
6. Se desejar uma textura mais dourada, aumente a temperatura para **200°C** nos últimos **3 minutos**.
7. Retire os lombos da AirFryer e sirva com as cebolas por cima.
8. Decore com salsa fresca e, se preferir, finalize com azeitonas pretas.



Tempo
20 min



Doses
4

Bacalhau assado com crosta de broa



Ingredientes

- 2 lombos de bacalhau
- 1/2 broa de milho
- 2 dentes de alho
- salsa
- 1 fio de azeite
- 800 g de batatas para assar
- 300g de mistura de legumes
- 200g feijão verde
- camarões a gosto
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de pimenta



Airfryer

1. Triture a broa de milho com um dente de alho, salsa e um fio de azeite até formar um crumble.
2. Coloque o bacalhau (pele para baixo) num lado do tabuleiro. Cubra com o crumble, pressione bem e reserve.
3. Junte ao tabuleiro as batatinhas já com um "entalão" (pré cozidas) e coloque tudo na airfryer **12 mins a 180°C**. (Se preferir pode adicionar mais 3 mis a 200°C para dourar bem)
4. À parte numa frigideira, saltei os legumes e o camarão.
5. Retire o tabuleiro e dê "murros" leves nas batatas (cuidado com o calor).
6. Sirva numa travessa: disponha os legumes, acomode o bacalhau com broa por cima e finalize com os camarões.
7. Polvilhe salsa picada para decorar.



Tempo
25 min



Doses
4

Bacalhau à Zé do Pipo

Ingredientes

- 2 lombos de bacalhau 2 a 3
- colheres de sopa de farinha 200
- ml de leite ou bebida vegetal 1
- cebola 1 dente de alho 1 pimento
- 1 fio de azeite 300 g batata 300 g
- couve-flor 1 pitada de noz
- moscada 2 colheres de sopa
- maionese 1 pitada de salsa
- picada
-
-
-



Tempo
25 min



Doses
4



Airfryer

1. Começamos por secar bem o bacalhau, passamos por leite e farinha e selamos na frigideira de ambos os lados ou colocamos na Airfryer **10 minutos a 200°C**.
2. À parte cozemos batata e couve flor, retiramos a água e trituramos bem para prepararmos uma maravilhoso puré (menos calórico). Temperamos com noz moscada, sal e pimenta.
3. Na frigideira, juntamos alho, cebola, azeite e refogamos bem.
4. Colocamos o puré de batata e couve-flor num prato de barro, depois o bacalhau, o refogado e 1 colher de maionese. Programamos **10 minutos** na Airfryer a 200°C.
5. Delicie-se com esta maravilha!



DICA DO PAI

Para finalizar

Decore com salsa picada ou azeitonas pretas antes de servir.

Sirva imediatamente para aproveitar a crocância do gratinado e a suculência do bacalhau.

Folhado de salmão

Ingredientes

- 2 lombos de salmão
- 1 molho de espinafres
- 1 embalagem de massa folhada
- 1 gema de ovo
- ½ queijo feta
- brócolos (opcional)
- 1 pitada de sal
- 1 fio de azeite



Airfryer

1. Comece por saltear os espinafres com o azeite e o alho em pó.
2. Adicione o queijo feta e os brócolos, envolva bem e reserve.
3. Estique a massa folhada e corte ao meio. Coloque os lombos de salmão, a mistura de espinafres por cima e feche. Feche o folhado dobrando a massa sobre o salmão e sele bem as bordas. Use um garfo para pressionar, se necessário.
4. Com uma faca, faça cortes ligeiros na parte superior da massa folhada e pincele com gema de ovo.
5. Leve à Airfryer durante **15 minutos a 180°C**.
6. Sirva com uma boa salada verde! Delicioso!



DICA DO PAI

Não sobrecarregue o recheio, pois pode dificultar a forma de fechar o folhado

Não deixe espaços abertos na massa, para evitar que o recheio saia.

Em vez de **queijo feta** pode usar **ricotta** ou **mozzarella**.



Tempo
30 min



Doses
4

Bacalhau na abóbora

Ingredientes

- 1 abóbora
- 2 postas bacalhau
- 40 camarões
- 4 broa de milho pequena
- 200g de grelos ou espinafres
- 4 tomates maduros
- 1 fio de azeite
- 2-3 dentes de alho
- 1 pitada de coentros
-
-



Airfryer

1. Comece por cortar o “tampo” de uma abóbora e de seguida retire as sementes do interior.
2. Adicione um fio de azeite, tempere com sal, envolva em papel de alumínio e leve à Airfryer a assar cerca de **8 mins a 180°C**.
3. Enquanto a abóbora está na Airfryer, coza o bacalhau e na mesma água o camarão, que vai aromatizar o nosso recheio.
4. Esfarele a broa de milho para uma taça e aproveite as partes mais duras para fazer um crumble.
5. Adicione à taça os espinafres, ss dentes de alho picados, tomate picado, o caldo de bacalhau e camarão. Tempere com sal e pimenta e envolva bem. Recheie a abóbora e num tabuleiro e leve à Airfryer durante **8 mins a 200°C**.
6. Para o crumble, basta triturar a côdea de broa com coentros e azeite. Cubra a parte superior da abóbora e levamos à Airfryer mais **10 mins a 180°C**.



DICA DO PAI

Use uma abóbora média-grande (como **butternut** ou **hokkaido**) que possa ser bem recheada.



Tempo
35 min



Doses
6

Bacalhau com migas

Ingredientes

- 3 lombos de bacalhau
- azeite
- 1 broa de milho
- 250 g de caldo verde
- 4 dentes de alho
- 1 cebola pequena
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de pimenta



Airfryer

1. Comece por descongelar os lombos de bacalhau.
2. Pré-aqueça a Airfryer **3mins a 180°C**.
3. Num pyrex, comece por colocar cebola em meias luas, alho laminado, os lombos de bacalhau e regue bem com azeite.
4. Leve à Airfryer a assar cerca de **10/12 mins a 180°C**. (ajuste mais 2 mins se os lombo forem muito altos)
5. Para as migas, começamos por escaldar o caldo verde e reserve.
6. Num tacho, coloque o azeite e o alho, e comece a colocar a broa partida (ou vá esfarelando). Vá mexendo e envolvendo bem e se necessário junte um pouco mais de azeite.
7. Adicione o caldo verde e um pouco de caldo de cozedura e vá mexendo até a broa estar bem desfeita e envolvida. Rectifique temperos.
8. Sirva as migas com o bacalhau assado e regue com azeite.



DICA DO PAI

Para mais sabor, adicione uma pitada de **noz-moscada** ou um **toque de pimenta vermelha** às migas



Tempo
20 min



Doses
6



Gratinado de pescada e legumes

Ingredientes

- 4 lombos de pescada
- 1 florete bróculo
- 1 florete couve-flor
- 1 batata doce grande
- 1 cebola
- 1 colher de sopa de iogurte grego
- 1 embalagem de queijo flamengo ralado
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de pimenta
- azeite



Airfryer

1. Coza os lombos de pescada, os brócolos, a couve-flor e a batata doce separadamente até estarem macios.
2. Esmague a batata doce com um garfo e reserve.
3. Num pyrex, coloque um fio de azeite e espalhe as meias-luas de cebola.
4. Por cima, espalhe a batata doce esmagada, formando uma camada uniforme.
5. Numa tigela, misture a pescada desfiada, os brócolos e a couve-flor. Adicione o iogurte, o queijo ralado, um fio de azeite, sal e pimenta a gosto. Misture bem.
6. Coloque essa mistura por cima da camada de batata doce.
7. Pré-aqueça a AirFryer a **200°C por 3 minutos**.
8. Coloque o pyrex na Airfryer e programe para gratinar a **200°C por 12-15 minutos**, até que a superfície esteja dourada e levemente crocante.
9. Retire com cuidado e sirva imediatamente. Não vai sobrar pitada!



DICA DO PAI

Substitutos da pescada:

bacalhau, salmão, frango desfiado, camarões
ou **tofu** para uma versão vegetariana.



Tempo
25 min



Doses
4

Polvo à Portuguesa

Ingredientes

- 1 Polvo
- 400g de batatas partidas em cubos
- Pickles
- Louro alho
- 1 pimento vermelho
- Coentros



Airfryer

1. Comece por cozer o polvo, com água e cebola.
2. Partimos as batatinhas em cubos, temperamos com sal e azeite e colocamos a fritar na airfryer por cima da grelha **12 mins a 200°C**.
3. Retiramos a grelha, juntamos umas tirinhas de pimento, alho inteiro e o polvo partido em pedaços, envolvemos bem e assamos mais **5 mins a 200°C**.
4. Servimos com pickles picados e coentros picados.
5. Bom apetite!



DICA DO PAI

Pode fazer esta receita com cubinhos de frango ou porco.
Pode adicionar ameijoas, ou berbigão para fazer uma carne à alentejana mais saudável e sem fritar.



Tempo
25 min



Doses
4



**DESPERDÍCIO
ZERO**

Borrego com salada de morangos

Ingredientes

- sobras de cabrito ou peru.
- azeite 200 g cuscuz 75 g
- ervilhas 100 g de favas hortelã
- morangos ou frutos vermelhos
- vinagre
-
-
-



Tempo
30 min



Doses
4



Airfryer

O principal objetivo das receitas

Desperdício zero é aproveitar as sobras e tranformá-las em receitas deliciosas como esta.

1. Pré-aqueça a Airfryer a **180°C por 5m.**
2. Coloque os pedaços de borrego com um pouco de azeite num pyrex e leve à Airfryer.
3. Cozinhe a **180°C por 12-15 minutos**, virando a meio do tempo. Ajuste conforme o ponto desejado. Reserve e fatie.

Se já tiver sobras de carne... siga a partir daqui.

1. Coza as ervilhas e favas em água a ferver durante 5 minutos.
2. Prepare o cuscuz conforme as instruções da embalagem, misturando os legumes cozidos no final.
3. Numa travessa, disponha o cuscuz misturado com as ervilhas e favas.
4. Coloque o borrego fatiado por cima.
5. Finalize com gotas de vinagre de figo, morangos frescos, azeite e folhas de hortelã.



DICA DO PAI

3 dicas para o cuscuz

Hidrate o cuscuz com caldo de legumes ou carne para realçar o sabor.

Solte os grãos com um garfo após hidratar e misture os legumes cozidos.

Tempere com azeite, sal, pimenta e ervas frescas, como hortelã ou salsa.



Polvo crocante

Ingredientes

- Sobras de Polvo ou de Pota
- 2 ovos
- 1 cebola
- farinha de trigo
- farinha panko (ou flocos de milho)
- 1 pitada de sal e pimenta
- sumo de limão
- 1 c. de chá de alho em pó
- 1 c. de chá de paprica (opcional)
- 3 batatas-doces médias
- 2 c. de sopa de manteiga
- 1/2 chávena de leite (ou bebida vegetal)
- 1 pitada de noz-moscada (opcional)



Airfryer

1. Comece por cozer os tentáculos de polvo ou de pota (40-50m com água e uma cebola inteira.
2. Corte o polvo em pedaços médios e tempere com sal, pimenta, alho em pó e paprica.
3. Ou caso... tenha sobras de Polvo ou de pota, siga a partir deste passo.
4. Passe os pedaços de polvo em farinha de trigo, depois nos ovos batidos e por fim na farinha panko (ou flocos de milho).
5. Pré-aqueça a Airfryer a 200°C por 5 minutos.
6. Disponha os pedaços de polvo panados no cesto, sem sobrepor nenhum.
7. Cozinhe por 10-12 minutos ou até que estejam dourados e crocantes, virando na metade do tempo.
8. Agora o puré. Pode assar as batatas na Airfryer 15-20 minutos a 200°C ou partir as batatas em pedaços e colocar num tacho com leite, sal e pimenta.
9. Quando estiverem bem cozinhadas, junte a manteiga, a noz-moscada, e bata com a batedeira de bolos até obter um creme bem macio e fofo.
10. Sirva o puré de batata-doce com o polvo panado. Bom apetite!



Tempo
20 min



Doses
4

Estufado de grão com bacalhau

Ingredientes

- sobras de bacalhau
- sobras de grão ou 300g grão cozido
- 100 g de cogumelos
- 4 ovos
- 5 espargos
- 1 cebola média
- 1 ramo de salsa
- azeite
- 1 pitada de colorau
- 1 pitada de pimenta
- 1 pitada de caril



Airfryer

1. Num tabuleiro comece por colocar os cogumelos, a cebola e os espargos com um fio de azeite. Coloque na Airfryer **7/8 minutos a 200°C**.
2. À parte, misture o bacalhau juntamente com o grão e depois envolva no tabuleiro com os cogumelos e espargos assados. Tempere com colorau e caril (a gosto), e junte mais um pouco de azeite. Leve à Airfryer mais cerca de **6 minutos a 200°C**.
3. Retire o tabuleiro do forno, “abra” um espaço para colocar os “ovos” e leve à Airfryer mais **5 minutos a 200°C**. Aqui o tempo pode variar consoante o “ponto” em que deseja o ovo.
4. Sirva com salsa picada fresca e delicie-se!



DICA DO PAI

Substitutos para os espargos

Espinafres: Para um toque verde e macio.

Brócolos: Cozidos levemente antes de adicionar ao prato.

Feijão-verde: Uma opção de sabor leve.



Tempo
15 min



Doses
4

Empada de carne e legumes



Tempo
20 min



Doses
4

Ingredientes

- 300gr **sobras de peru** ou **cabrito**
- 1 embalagem de massa folhada
- 1 cebola
- 2 alho francês
- 200 g de cogumelos
- 1 queijo feta
- azeite
- 1 pitada de sal
- 1 clara de ovo
- sementes de sésamo



Airfryer

1. Comece por colocar numa frigideira um fio de azeite, cebola picada e alho francês. Salteie bem e deixe cozinhar.
2. Adicione os cogumelos, temperamos com uma pitada de sal e envolvemos bem.
3. Quando os cogumelos estiverem cozinhados adicionamos a carne desfiada e envolvemos para ganhar sabor. Envolvemos bem e reservamos, enquanto preparamos a massa.
4. Dispomos a massa folhada no tabuleiro de forno, com uma faca faça "cortes" ao longo da massa de um lado e de outro (deixando um espaço no centro da massa para colocar o recheio).
5. Coloque o recheio ao centro e vá fechando 1 tira da cada lado.
6. Pincele com clara de ovo e polvilhe com sementes de sésamo.
7. Pré-aqueça a AirFryer e de seguida programe **180°C 15 mins**, até que a massa esteja dourada e crocante.



DICA DO PAI

O objetivo desta empada é aproveitar as sobras de carne e legumes. Por aqui, o desperdício é zero!

Pão Pita com iogurte e carne desfiada



Tempo
20 min



Doses
4

Ingredientes Pão

- 2 chávenas de farinha trigo ou espelta
- 1 saqueta fermento de padeiro 1
- chávena de água 1 pitada de sal 1 fio
- de azeite alho e ervas aromáticas
-
-

Ingredientes Recheio

- **Sobrasde peruoucabrito** (ou peitos de frango em cubinhos)
- 2 colheres de iogurte grego
- 1 pitada de paprika fumada
- 1 pitada de alho e ervas aromáticas
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de pimenta



Airfryer

1. Para o pão acitvamos o fermento de padeiro com água morna e 1 fio de azeite. Adicionamos a farinha e amassamos. Deixamos levedar.
2. Amaassamos bem, fazemos bolinhas e colocamos na airfryer 8 mins 160°C ou fazemos na frigideira.
3. Para a Carne, no caso de não usar sobras... Temperamos a carne com iogurte, paprika, sal, alho e ervas aromáticas.
4. Colocamos em pauzinhos de espetadas e programamos na airfryer 8 mins 200°C. (a meio regamos com molho).
5. Servimos o pão recheado com a carne, iogurte e folhas de hortelã.



DICA DO PAI

Emvez do pão pita pode fazer com folhas de wrap. Junte tomate e alface.

Bacalhau com natas

Ingredientes

- 5 batatas (ou batata doce) 2
- talos de alho francês 2 postas
- ou **sobras de bacalhau** 1
- cebola molho bechambel
- saudavel ou
-
- natas (ou natas de soja)
- pão ralado
- queijo ralado
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de pimenta



Airfryer

1. Num tabuleiro coloque um fio de azeite, a cebola e o alho francês às rodelas.
2. Leve à Airfryer a assar durante 5 minutos a 180°C.
3. Junte a batata/batata doce já cozida, partida às rodelas.
4. Coloque o bacalhau desfiado por cima das batatas.
5. Cubra com o molho branco ou natas.
6. Polvilhe com farinha de amêndoa.
7. Leve à Airfryer, a **180°C cerca de 15 minutos**.



DICA DO PAI

Sugestão para aproveitar sobras de bacalhau e batatas.

Pode fazer tudo envolver com as natas, e congelar antes de gratinar.



Tempo
20 min



Doses
6



SOBREMESAS

Brownie de tiramisu



Ingredientes Brownies

- 6 ovos
- 200g de chocolate
- 1 c. sopa de manteiga
- 2 c. sopa de farinha

Ingredientes Recheio e Cobertura

- 3 gemas
- 1 queijo mascarpone
- 1 queijo creme
- 4 c. de sopa de adoçante ou açúcar mascavado
- aroma de baunilha
- 1 café
- chocolate para polvilhar



Airfryer

1. Começamos por derreter o chocolate em banho maria, juntamente com a manteiga ou iogurte.
2. Bata os ovos, com o açúcar/adoçante e junte o chocolate já derretido e envolva bem.
3. Adicione a farinha polvilhada e envolva.
4. Coloque numa forma rectangular e leve à Airfryer **8-10 mins a 180°C**.
5. Numa taça bata as gemas, o queijo (creme e mascarpone), a baunilha e o adoçante até ficar firme e cremoso.
6. Retire o brownie, pique com um garfo e barre o creme por cima.
7. Finalize polvilhando com chocolate em pó.



DICA DO PAI

Deixe os brownies no **frigorífico** pelo menos **1 hora** antes de servir, para que o creme firme e os sabores integrem.



Tempo
25 min



Doses
12

Rabanadas



Ingredientes

- 1 pão fatiado (preferencialmente com 2 dias)
- 1 l de leite ou bebida vegetal
- 3 ovos
- mel (ou xarope de agave)
- 2 raspas de limão
- 1 pitada de canela em pó
- 2 paus de canela



Airfryer

1. Num recipiente, coloque o leite, os paus de canela e as raspas de limão. Adicione o pão fatiado, de modo a que fique coberto.
2. Bata os ovos, adicione um pouco de mel ou agave e canela em pó (a gosto).
3. Coloque papel vegetal num tabuleiro. Passe o pão pelo ovo batido e coloque no tabuleiro.
4. Leve à Airfryer cerca de **8 minutos a 180°C**. (a meio vire e pincele com gemas)
5. Retire, polvilhe com canela e mel (a gosto).



DICA DO PAI

Pode demolhar 6 a 12h, consoante o tipo de pão para obter uma melhor consistência. (Quanto mais tempo demolhar, melhor será a consistência).

Para acelerar o processo pode demolhar em leite morno, panar e levar de imediato à Airfryer.



Tempo
15 min



Doses
4

Crumble de maçã



Ingredientes

- 6 maçãs (vermelhas)
- 150 g farinha
- 50 g açúcar
- 75 g manteiga (à temperatura ambiente)
- 1 pitada de canela em pó



Tempo
25 min



Doses
6



Airfryer

1. Comece por partir as maçãs em cubos e junte 1 colher de açúcar, uma pitada de canela em pó e envolva bem.
2. Coloque este preparado num tabuleiro e leve à Airfryer **6 mins a 200°C**.
3. Numa taça, coloque a farinha, a manteiga, o açúcar e amasse bem até a massa se esfarelar.
4. Coloque por cima das maçãs e leve novamente à Airfryer **a 180°C° mais 12 mins** (ou até dourar).
5. Sirva simples ou com uma bola de gelado!



DICA DO PAI

Experimente esta receita com **pêra rocha**... Exatamente os mesmos ingredientes, mas troque a maçã por pêra.

Finalize com uma calda de chocolate feita com iogurte ou natas... A **Pitada extra** para esta receita!

Rabanadas com morangos e chocolate

Ingredientes

- 1 pão
- 2 chávenas de leite
- 3 ovos
- 1 pau de canela
- adoçante ou açúcar para polvilhar
- 1 raspa de limão
- chocolate para barrar
- morangos



Airfryer

1. Comece por demolhar o pão, tal como fazemos para as rabanadas tradicionais com limão e canela.
2. Demolhe o pão, passamos por ovo e levamos à airfryer **8 a 10 minutos a 180°C**. (virando a meio)
3. Recheie as rabanadas com chocolate para barrar e morangos.
4. Finalize polvilhando com açúcar e canela...e morangos.



DICA DO PAI

Em vez de chocolate, recheie com com doce de leite... fica incrível!

Se preferir pode fazer uma **calda poveira** ou uma **calda de laranja**... Só precisa de 1 laranja sumo e casca (sem a parte branca), 1 dl de água, 125 g de açúcar e 1 pau de canela.



Tempo
15 min



Doses
6

Bolo de maçã e caramelo saudável



Ingredientes

- 12 fatias de pão brioche ou croissant
- 500 ml de leite ou bebida vegetal
- 1 pitada de canela em pó
- 2 colheres de açúcar ou adoçante
- 4 ovos
- 1 pitada de sal

Ingredientes caramelo maçã

- 5 maçãs 2 colheres de farinha ou amido
- de milho 4 c. de sopa de água 3 c. de
- sopa de açúcar ou adoçante 2 c. de sopa
- de manteiga (opcional)
-



Airfryer

1. Começamos por partir maçãs em cubos, colocamos numa frigideira e adicionamos açúcar mascavado, 2 colheres de água, amido de milho e vamos mexendo até termos um caramelo de maçã.
2. À parte misturamos leite, canela, aroma de baunilha, ovos e farinha.
3. Numa forma forrada colocamos pão brioche ou croissants partidos em pedaços e vamos fazendo caramelo, maçã e mais pão e mais caramelo... no final embebemos/cobrimos tudo em leite e levamos ao Airfryer **20 mins a 180°C**.
4. Retiramos, partimos e servimos com uma bola e gelado e um caramelo extra que reservámos... Olhem bem esta maravilha!



DICA DO PAI

Use **maçãs** firmes e ligeiramente **ácidas**, como Fuji ou Granny Smith, para equilibrar a doçura do caramelo.



Tempo
25 min



Doses
10

Broas de Natal saudáveis

Ingredientes

- 1 chávena batata doce assada
- 1/2 chávena farinha de aveia (cerca de 60g)
- 4 colheres de sopa de adoçante ou açúcar
- 1 c. de sopa de azeite
- 1 c. de café de erva doce
- 1 pitada de canela em pó (a gosto)
- 1 limão (raspa)
- 1 c. de café bicarbonato de sódio
- 2 c. de café fermento em pó
- 1/4 chávena (cerca 30 g)
- 1 ovo
- 1 gema



Airfryer

1. Num robô de cozinha comece por triturar a batata doce juntamente com o adoçante, o azeite e o ovo. Junte as farinhas, a canela, a erva doce, a raspa de limão, o bicarbonato e o fermento e envolva bem.
2. Num tabuleiro forrado com papel vegetal e, com a ajuda de 2 colheres, faça uma espécie de broas.
3. Pincele com uma gema e leve ao forno cerca de **20 minutos a 180°C** (pode variar consoante a Airfryer e a água presente na batata doce).



DICA DO PAI

A **massa** deve ser levemente pegajosa, mas **moldável**. Se estiver muito mole, adicione mais farinha de aveia aos poucos.



Tempo
25 min



Doses
10

Sopa seca



Ingredientes

- 1 pão de regueifa ou pão do dia anterior 100 g de açúcar
- mascavado ou adoçante 1 pitada de canela em pó 250
- ml de água 1 casca de limão
- 1 canela em pau 1 ovo
-
-
-



Airfryer

1. Num tacho coloque água, a canela, a casca de limão e uma pitada de açúcar, deixe ferver.
2. Enquanto a água levanta fervura, parta o pão ou a regueifa em pedaços e coloque num pote de barro.
3. Assim que a água levantar fervura, começamos a demolhar as fatias de pão e colocamos camada por camada, polvilhando com canela e açúcar mascavado (ou adoçante), até o pote enchermos o pote.
4. Pincelamos com ovo e levamos à Airfryer **8 a 10 mins a 200°C** até ficar dourado.



DICA DO PAI

Esta receita fica uma delícia com **pão tipo regueifa** ou cacete... experimente e **não perca pitada!**

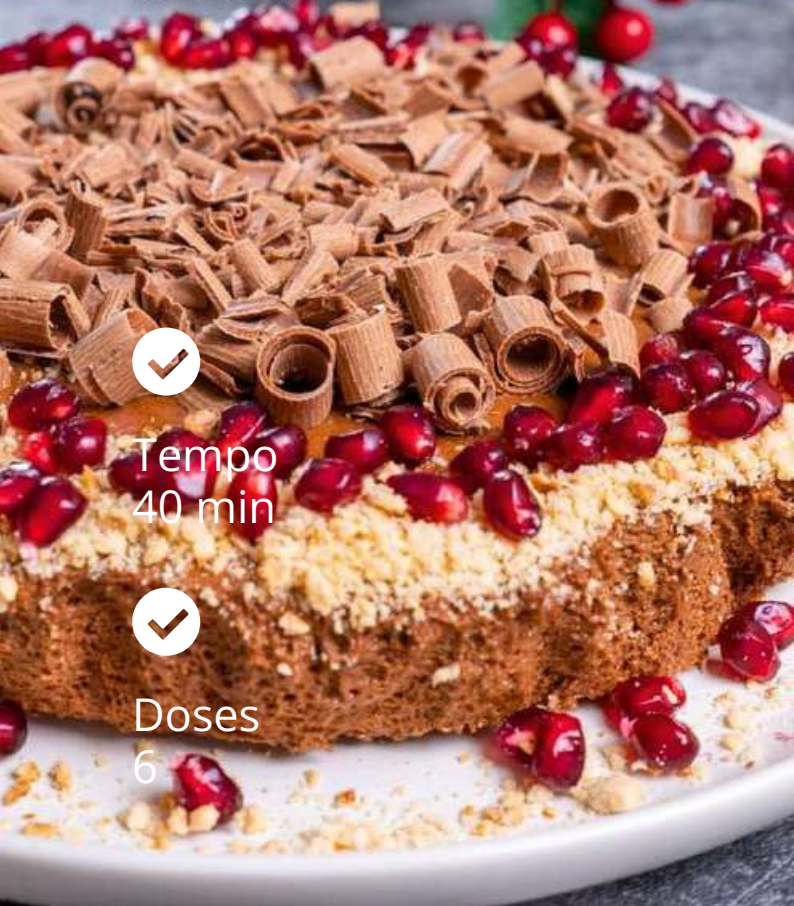


Tempo
30 min



Doses
8

Bolo Mousse de Chocolate



Tempo
40 min



Doses
6

Ingredientes

- 400 gr de chocolate de avelãs
- 8 ovos
- 1 c. de sopa farinha de arroz (ou trigo)

Para decorar

- avelã picada
- raspas de chocolate
- romã ou frutos vermelhos



Airfryer

1. Comece por separar as claras e as gemas. Junte uma pitada de sal e bata as claras em castelo, reserve.
2. Em banho maria, derreta o chocolate de avelãs (se preferir pode adicionar manteiga).
3. Na taça das gemas comece a bater as gemas e vá juntando o chocolate derretido e bata até dobrar de volume.
4. De seguida incorpore as claras, mexendo gentilmente.
5. Divida 1/3 da massa numa taça, junte a farinha e leve à Airfryer **8 mins a 180°C**.
6. Retire da Airfryer, deixe arrefecer e cubra com mousse de chocolate. Leve ao frigorífico at solidificar (1 a 2 horas).
7. Decore com avelãs picadas, romã ou frutos vermelhos e raspas de chocolate.
8. Experimentem e guardem a receita para não a perderem!



DICA DO PAI

O bolo deve estar levemente **firme nas pontas** e ainda **mole no centro** quando sair da Airfryer. Ele continua a "cozinhar" enquanto arrefece, o que lhe vai dar uma **textura ainda mais cremosa**.

Bolo-rainha caseiro



Ingredientes

- 200 ml de leite ou bebida de arroz
- 1 saqueta fermento de padeiro
- 600 g farinha sem fermento trigo
- 4 ovos
- 4 c. de sopa de açúcar mascavado, ou mel, ou açúcar de coco
- 3 c. de sopa de iogurte grego
- 1 chávena de nozes picadas
- 1 chávena de passas
- 1 chávena amêndoa em palitos
- 1 chávena de arandos
- Raspa de limão (opcional)
- Raspa de laranja (opcional)
- Gotas de essência de baunilha (opcional)
- 1 gema para pincelar



Airfryer

1. Numa taça, comece por colocar o leite/ bebida vegetal morna, junte o fermento, mexa e deixe ativar (pelo menos 15/30 minutos)
2. Noutra taça, junte os ovos, o açúcar/ adoçante, o iogurte e mexa bem. Adicione a farinha e volte a envolver bem.
3. Junte a mistura do preparado de fermento e mexa/amasse até obter uma consistência homogênea. Deixe a massa levedar até dobra o tamanho (cerca de 1 hora).
4. Estenda a massa numa bancada polvilhada com farinha e amasse bem até se soltar das mãos.
5. Adicione as passas, frutos secos e vá amassando.
6. Faça uma bola e coloque num tabuleiro com farinha.
7. Faça um buraco ao meio e pincele com ovo (com umas gotas de leite) e polvilhe com frutos secos.
8. Leve à Airfryer cerca de **20/25 minutos a 180°C.**



Tempo
1h45 min



Doses
12

Pavlova

Ingredientes

- 4 claras de ovo
- 120 g açúcar fino / açúcar mascavado ou adoçante
- 2 c. de sopa de amido de milho
- 1 c. de sopa de vinagre de cidra
- gotas de essência de baunilha
- iogurte grego natural ou grego açucarado
- frutos vermelhos congelados (morangos, mirtilos ou framboesas)
- raspas de limão ou de chocolate



Airfryer

1. Pré-aqueça a Airfryer a **120°C**.
2. Comece por separar as claras das gemas e bata as claras em castelo.
3. Quando as claras começarem a ficar consistentes, junte o açúcar pouco a pouco e continue a bater.
4. Adicione o extrato de baunilha, o amido de milho peneirado e o vinagre de cidra e envolva tudo gentilmente com a ajuda de uma espátula.
5. Coloque o preparado num tabuleiro de forno forrado com papel vegetal (ou base de silicone) e disponha o merengue em forma de fundo amovível e leve à Airfryer **20 minutos a 100°C**.
6. Reduza a temperatura para 100°C e deixe cozinhar mais **30 mins** para ficar em crocante.
7. Cubra a pavlova com iogurte grego, junte raspas de limão ou de chocolate e junte os frutos vermelhos.



DICA DO PAI

Se usar o açúcar de coco ou mascavado opte por triturar até obter um açúcar em pó.



Tempo
50 min



Doses
8

Molotoff



Airfryer

1. Pré-aqueça a AirFryer a **150°C por 3 minutos**.
2. Bata as claras em castelo com uma pitada de sal e açúcar.
3. Unte uma forma com óleo de coco e polvilhe com açúcar.
4. Deite colheres das claras batidas numa forma e leve à Airfryer **15 mins a 150°C**.
5. Deixe o Molotoff arrefecer dentro da AirFryer com a porta fechada mais **10 minutos**.
6. Entretanto faça o doce de ovos. Num tachinho, coloque o açúcar e a água deixe ferver num ponto de açúcar fraco.
7. Junte as gemas peneiradas e deixe engrossar, mexendo sempre.
8. Desenforme o molotoff e regue com o doce de ovos. Polvilhe com amêndoa laminada! Desfrute!



Tempo
40 min



Doses
12

Ingredientes

- 12 claras
- 8 c. de sopa de açúcar ou adoçante
- óleo de coco
- 4 c. de caramelo

Doce de ovos

- 6 gemas
- 4 c. de sopa de açúcar ou adoçante
- 4 c. de sopa água
- 1 pau de canela
- amêndoa laminada



DICA DO PAI

Podemos fazer o **caramelo caseiro**. Para isso coloque **150 gr de açúcar e duas colheres de água**, colocamos no fogão em lume baixo para caramelizar. Quando começar a obter uma cor amarelada estará pronto - Reserve parte do caramelo para adicionar às claras e o restante para ficar no fundo da forma do molotoff.

Sericaia



Tempo
35 min



Doses
12



DICA DO PAI

Ajuste a dimensão da forma à sua airfryer.

Ajuste o tempo e temperatura conforme o seu modelo.

Se achar que 180°C está forte demais, reduza para 160°C.

Ingredientes



- 8 ovos
- 650 ml de leite
- 1 pitada de canela
- 110 g de farinha
- 120 g de adoçante ou açúcar
- 1 pau de canela
- 1 casca de limão



Airfryer

1. Comece por separar as gemas e as claras. Reserve as claras. Às gemas junte o açúcar ou adoçante e mexa bem.
2. Num tacho coloque o leite, junte a farinha e dissolva bem, antes de ligar o lume. Adicione a casca de limão e pau de canela e vá mexendo até engrossar. Antes de engrossar, retire algum leite para as taças das gemas e mexa (para aquecer e não fazer grumos).
3. Verta o preparado das gemas para a mistura do leite e vá mexendo até engrossar. Retire, reserve e deixe arrefecer.
4. Bata as claras em castelo e noutra taça vá adicionando a mistura das gemas com as claras em castelo e envolvendo gentilmente.
5. Quando estiver homogéneo, coloque às colheradas desencontradas num prato de barro. Polvilhe com canela e à Airfryer **20/25 mins a 160°C/180°C** (a meio com uma faca ou palito, faça uns cortes no bolo para ficar com as fissuras).
6. Retire e sirva com canela ou ameixa de Elvas.

Azevias



Doses
10



Tempo
45 min

Ingredientes

- 1 chávena de farinha de amêndoa
- ½ chávena de farinha de linhaça
- 3 c de sopa de azeite
- 2 ovos
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de canela em pó (a gosto)
- 1 gema de ovo (ou geleia de arroz
- coco ralado)

Recheio

- 400 gr grão cozido
- 15 tâmaras (ou xarope de tâmaras) ou mel
- 1 pau de canela
- 1 casquinha de limão



Airfryer

1. Numa taça grande grande adicione a farinha de amêndoa, a farinha de linhaça, sal e canela. Envolver bem.
2. Noutra taça, adicione os ovos e o azeite e bata até ficar levemente espumoso. Junte com o preparado das farinhas e amasse até ficar uma “massa”.
3. Pré-aqueça a AirFryer a **180°C por 3 minutos**.
4. Coloque num tabuleiro com um papel vegetal por baixo e outro por cima e com a ajuda dum rolo “espalhe” bem a massa.
5. Retire a folha superior e, com a ajuda de um molde ou copo, faça círculos, recheie com o doce num dos lados e dobre ao meio. Pincelar com gema de ovo (para ficar mais brilhante ou geleia de arroz).
6. Cozinhe a **180°C por 8-10 minutos**, até ficarem douradas e firmes.
7. No final polvilhar com coco ralado.

Para o Recheio

1. Colocar as tâmaras de molho 15 minutos antes.
2. Num robô de cozinha triturar o grão e as tâmaras.
3. Colocar tudo num tacho, adicionar o pau de canela e a casquinha de limão até ferver, mexendo continuamente. Adicionar a água do grão ou das tâmaras, até atingir a consistência necessária.
4. Deixar arrefecer e reservar.

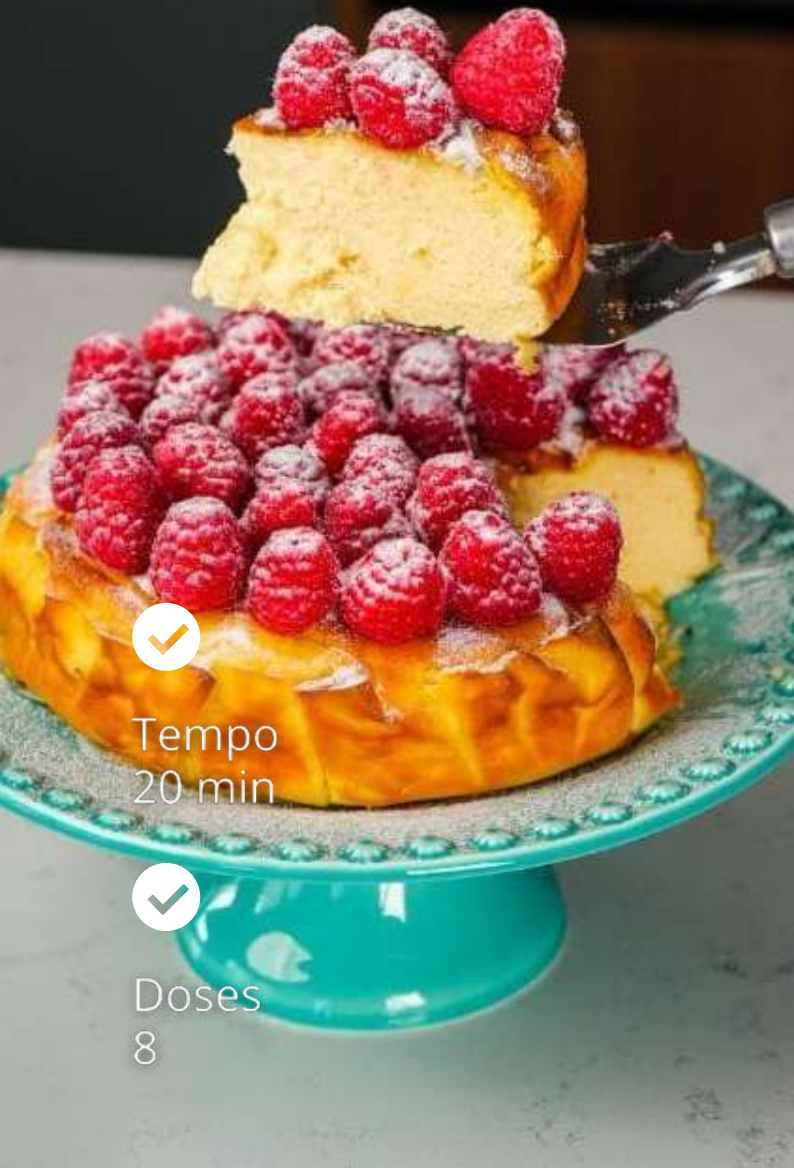


DICA DO PAI

Experimente esta receita com um recheio de **batata doce**.

Pode obter por substituir as farinhas de amêndoa e linhaça por farinha de trigo.

Cheesecake basca



Tempo
20 min



Doses
8



DICA DO PAI

Pode também fazer uma base com bolacha e manteiga, colocar este recheio e finalizar com **compota de frutos vermelhos**.

Ingredientes

- 3 ovos
- 2 embalagens de queijo creme ou queijo ricotta
- 1 queijo mascarpone ou 4 c. de sopa de iogurte grego
- 6 c. de sopa açúcar mascavado
- 3 c. de sopa farinha com fermento (ou amido de milho)
- 1 vagem de baunilha (ou aroma de baunilha)
- sumo de limão

Cobertura

- frutos vermelhos (mirtilos ou framboesas)
- açúcar baunilhado



Airfryer

1. Numa taça misture, os ovos, o açúcar, os queijos, o iogurte, adicione a baunilha e bata.
2. Junte a farinha e volte a bater até ficar bem homogêneo. Adicione as gotas de baunilha e o sumo de limão e volte a bater.
3. Coloque numa forma forrada com papel vegetal e leve à Airfryer **12-15 mins a 180°C**.
4. Sirva com frutos vermelho e açúcar baunilhado.
5. No meio de cada fatia, sirva com raspa de limão.
6. Aproveite cada garfada desta maravilha!