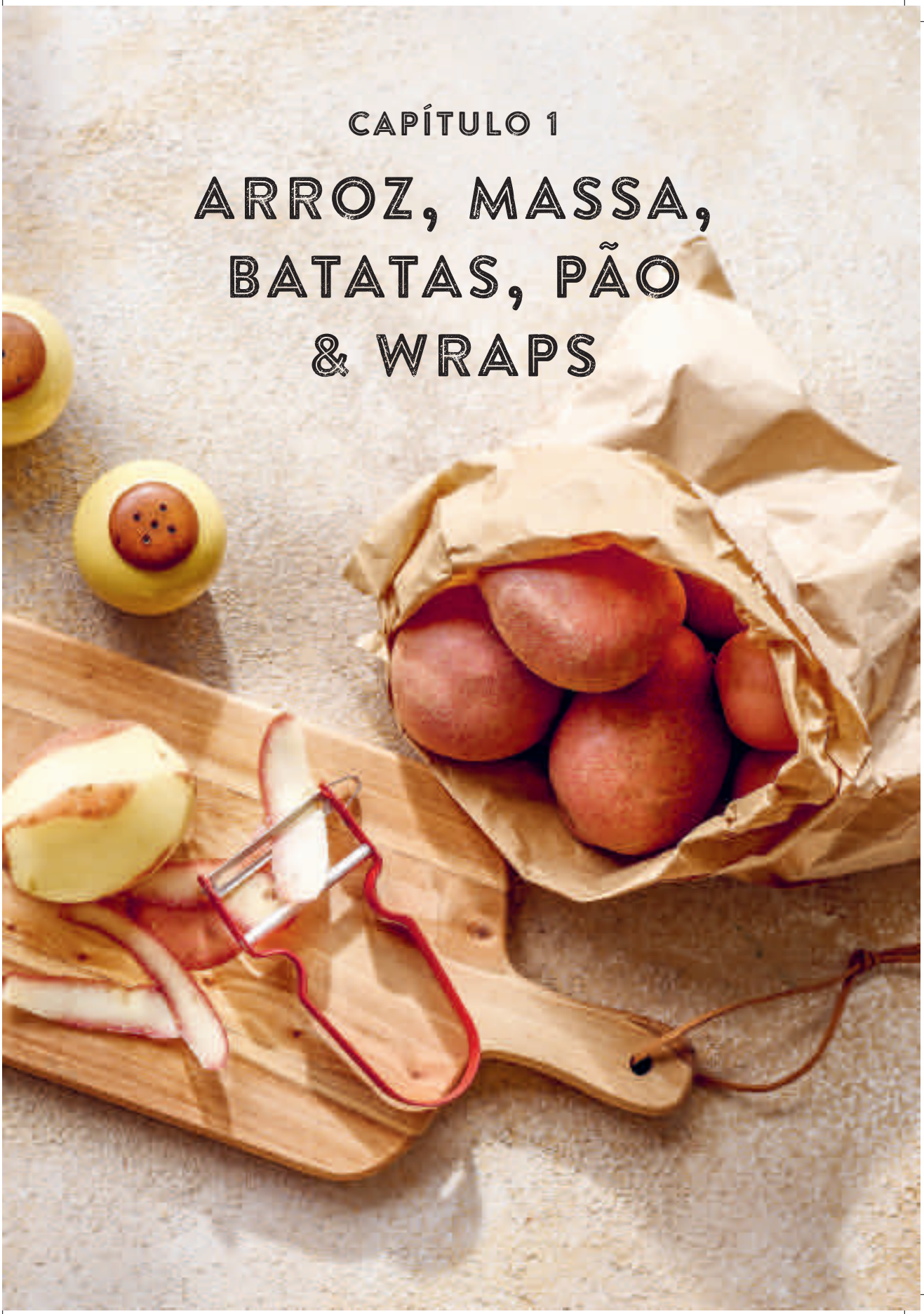




CAPÍTULO 1

ARROZ, MASSA, BATATAS, PÃO & WRAPS

MASSA DE ATUM NO FORNO

300 g de sobras de massa cozida, como *penne* ou macarrão
250 g de polpa de tomate
½ lata de 400 g de tomate em pedaço
35 g / 2 ½ colheres de sopa de queijo creme
1 lata de 145 g de atum, escorrida
½ colher de chá de mel líquido
½ colher de chá de chili seco/flocos de pimenta vermelha picante
30 g de folhas de manjericão picado, e mais um pouco para enfeitar (ou uma colher de chá de manjericão seco)
50 g / ½ chávena de *cheddar* ralado
½ colher de chá de sal
¼ de colher de chá de pimenta preta acabada de moer
50 g de *mozzarella*, em pedaços ou ralado

SERVE 2 PORÇÕES

As sobras de massa ficam muitas vezes desperdiçadas, mas há um prato cheio de sabor para utilizar a massa cozida. Combinar atum em lata com tomates clássicos e queijo traz um toque mediterrânico a esta refeição simples que aproveita da melhor forma os ingredientes no seu armário.

Misture todos os ingredientes, exceto o *mozzarella*, numa taça. Deite a mistura num recipiente resistente ao calor que caiba na sua *air fryer* e cubra com *mozzarella*. Coloque o prato na *air fryer*. Programe para 170 °C e confecione durante 15-16 minutos (não é necessário pré-aquecer a *air fryer*).

Sirva de imediato, guarnecido com algumas folhas extra de manjericão.

TOSTA DE ATUM

1 lata de 145 g de atum, escorrido
2 colheres de sopa de maionese
Uma pitada de molho *worcestershire*
Uma pitada de chili seco/flocos de pimenta vermelha picante
2 cebolinhos, cortados em rodelas
1 pedaço de 10 cm de chapata
2 fatias de queijo, como Gouda ou Emmental

SERVE 1-2 PORÇÕES

Com o nosso filho mais velho a começar a faculdade este ano, as recordações das minhas próprias tostas enquanto estudante vieram à tona. Esta era das favoritas. Na altura, não era feita numa *air fryer*, mas agora, é a única forma de confecionar este clássico estudantil.

Coloque o atum numa tigela com a maionese, o molho *worcestershire*, o chili/flocos de pimenta vermelha picante e a maior parte do cebolinho (reserve alguns para guarnecer). Misture até obter uma boa textura, ainda com pedaços.

Pré-aqueça a *air fryer* a 200 °C.

Corte a chapata ao meio no sentido do comprimento. Junte as partes da chapata à *air fryer* pré-aquecida e confecione por um minuto de cada lado.

Retire a chapata da *air fryer* e cubra cada parte com metade da mistura de atum, depois cubra com uma fatia de queijo e o cebolinho que reservou. Volte a pôr as metades de chapata na *air fryer* por mais 3-4 minutos, até o queijo estar derretido. Sirva de imediato.

Air Fryer_008-025_FINAL.indd 10 05/04/2024 17:16:16





PIZAS BAGEL

6 colheres de sopa de polpa de tomate
½ colher de chá de sal
¾ de colher de chá de orégãos secos
2 *bagels*, cortados ao meio
8 colheres de sopa de vegetais (podem ser confecionados previamente na *air fryer*), p.e. cogumelos em fatias, fatias de pimento, rodelas de curgete ou milho
4 colheres de sopa de queijo ralado (de qualquer tipo)
azeite, para regar

SERVE 2 PORÇÕES.

As *air fryers* estão mesmo a pedir para ser usadas para receitas à base de *bagels*. São sem dúvida uma forma ótima de tostar um *bagel*, mas adicione ingredientes de piza antes de os colocar na *air fryer*, para uma refeição mais nutritiva do que um simples *bagel* tostado.

Numa taça, misture a polpa de tomate, o sal e os orégãos. Espalhe uma quantidade igual em cada metade de *bagel*. Cubra com os vegetais confecionados, depois espalhe o queijo.

Coloque os *bagels* na *air fryer*. Programe-a para 180 °C e confecione durante 4 minutos (não é necessário pré-aquecer a *air fryer*). Sirva de imediato, com um fio de azeite.

.

RAREBIT GALÊS

130 ml / ½ chávena de cerveja ou sidra seca
2 fatias grandes de pão de boa qualidade, p.e. pão de massa lêveda da véspera
30 g / 2 colheres de sopa de manteiga
30 g / 3 ⅔ colheres de sopa de farinha
150 g / 1 ⅔ chávena de queijo *cheddar* maduro/picante ralado
½ colher de chá de molho *worcestershire*
¼ - ½ colher de chá de mostarda em pó (a gosto)

SERVE 2 PORÇÕES

Este prato é o meu conceito de uma tosta com queijo elegante, e, no entanto, a ironia é que tem origem numa época em que o queijo era considerado um substituto mais económico para o coelho. Creio que, de qualquer forma, preferia a versão de queijo, é tão boa e uma forma ótima de utilizar o pão da véspera.

Pré-aqueça a *air fryer* a 200 °C. Verta a cerveja ou sidra para um ramequim grande ou taça pequena, coloque na *air fryer* e aqueça durante 6 minutos. Aproveite esse tempo para tostar também o seu pão, adicionando-o à *air fryer* e confecionando durante 1-2 minutos de cada lado. Retire o ramequim ou taça cuidadosamente, porque vai estar quente.

Entretanto, derreta a manteiga numa frigideira. Quando estiver a borbulhar, adicione a farinha e mexa para formar uma pasta, depois adicione a cerveja/sidra quente aos poucos, até estar completamente misturada com o conteúdo da frigideira. A seguir, adicione o queijo e misture até estar derretido, depois junte o molho *worcestershire* e a mostarda em pó.

Coloque as tostas num prato resistente ao calor que caiba na sua *air fryer*. Deite o molho sobre as tostas e coloque o prato na *air fryer*. Programe para os 200 °C e confecione durante 6 minutos, até estarem douradas e a borbulhar. Sirva imediatamente.

Air Fryer_008-025_FINAL.indd 13 05/04/2024 17:17:04

BATATAS NOVAS COM QUEIJO

750 g de batatas novas, cortadas no sentido do comprimento
1 colher de sopa de azeite
½ colher de chá de sal
50 g de queijo duro, como *grana padano*, ralado finamente

SERVE 4 PORÇÕES, COMO ACOMPANHAMENTO

O queijo salgado oferece mais uma camada de sabor a estas baratas novas irresistíveis. *Grana padano* é uma ótima alternativa, mais económica, para o parmesão.

Agite as batatas no azeite e sal, assegurando-se de que estão todas bem cobertas.

Pré-aqueça a *air fryer* a 180 °C. Coloque as batatas na *air fryer* pré-aquecida e confecione durante 10 minutos, depois adicione o queijo ralado, mexa bem e cozinhe por mais 8 minutos.



Air Fryer_008-025_FINAL.indd 14 05/04/2024 17:17:08





GNOCCHI MEDITERRÂNICOS NO FORNO

500 g de mistura de vegetais mediterrânicos
350 g de molho para massas de frasco
500 g de *gnocchi*
2 colheres de sopa bem cheias de *pesto*
215 g de *mozarella* em fatias muito finas
Algumas fatias de presunto de Parma (opcional)
Folhas de manjericão fresco, para guarnecer (opcional)

SERVE 4 PORÇÕES

Os *gnocchi* são *dumplings* de batata relativamente baratos e são uma refeição muito substancial e reconfortante. A maioria dos supermercados vende embalagens de mistura de vegetais ao estilo mediterrânico, na secção de congelados, que são úteis para ter de reserva no frigorífico.

Misture os vegetais congelados, o molho para massas, os *gnocchi* e o *pesto* num recipiente resistente ao calor que caiba na sua *air fryer*. Pode precisar de dividir a porção em dois recipientes, dependendo do tamanho da sua *air fryer*.

Coloque o recipiente na *air fryer*, pré-aquecida a 160 °C, e confecione durante 20 minutos, agitando de vez em quando. Ponha o *mozarella* cortado finamente sobre o recipiente e confecione por mais 10 minutos.

Se desejar, espalhe algumas fatias de presunto de Parma por cima e decore com folhas de manjericão antes de servir.

SALADA DE PANZANELLA

150 g de sobras de chapata ou baguete, idealmente de véspera, cortada grosseiramente em cubos de 1,5-2 cm.
1 colher de sopa de azeite
½ colher de chá de sal
½ colher de chá de pimenta preta acabada de ralar
250 g de tomates-cereja, cortados ao meio
1 colher de sopa de folhas de manjericão partidas no momento, ou uma colher de chá de manjericão seco
1 embalagem de 150 g de bolas de *mozarella*
¼ de pepino, aos cubos
50 g de azeitonas pretas sem caroço, cortadas ao meio

MOLHO

1 colher de sopa de vinagre balsâmico
1 ½ colher de sopa de azeite
¼ de colher de chá de sal
⅛ de colher de chá de pimenta preta acabada de moer

SERVE 2 PORÇÕES

Descobrir formas criativas e refrescantes de usar as sobras de chapata ou baguete pode ser cansativo. No entanto, com esta salada deliciosa dá uma ótima utilização ao pão velho!

Numa taça, misture os pedaços de pão com o azeite, o sal e a pimenta.

Pré-aqueça a *air fryer* a 200 °C. Coloque o pão na *air fryer* e cozinhe durante 4 minutos, sacudindo a gaveta ou agitando o pão a intervalos regulares.

Retire o pão da *air fryer* e deixe arrefecer enquanto prepara a salada. Junte o tomate, o manjericão, o *mozarella*, o pepino e as azeitonas numa taça para servir. Adicione os pedaços estaladiços de pão à salada e misture mais uma vez. Regue com o molho e mexa novamente antes de servir. Se o desejar, espalhe mais ervas por cima antes de servir.

Air Fryer_008-025_FINAL.indd 17 05/04/2024 17:17:18

WRAPS DE FRANGO TIKKA

2 colheres de sopa de pasta *tikka*
2 colheres de sopa de iogurte natural sem açúcar
raspa e sumo acabado de espremer de um limão
400 g de bifinhos de frango pequenos
1 pimento vermelho, cortado em pedaços
1 cebola roxa, cortada em pedaços
sal e pimenta preta acabada de moer

PARA SERVIR

***Wraps* de tortilla**
Raita ou iogurte natural sem açúcar
Folhas de alface romana ou *Bibb*
Manga fresca, cortada em tiras finas

Paus de espetada que caibam na sua *air fryer*

SERVE 2 PORÇÕES

Um frasco de pasta *tikka* no frigorífico serve-lhe para muitas coisas. Pode ser usado em bifes de frango, filetes de peixe branco, ou pode juntar a batatas novas antes de as confecionar. Aqui está misturado com iogurte e limão, como marinada para suculentas espetadas de frango.

Misture a pasta *tikka*, o iogurte, a raspa de limão, o sumo, o sal e a pimenta numa taça. Deite o frango, o pimento e a cebola, e deixe marinar no frigorífico durante pelo menos 30 minutos. Introduza o frango e os vegetais em pequenos paus de espetada que caibam na sua *air fryer*.

Pré-aqueça a *air fryer* a 180 °C. Coloque as espetadas na *air fryer* e confecione por 10-12 minutos, voltando-as uma vez. Verifique se a temperatura interna do frango atingiu os 74 °C usando um termómetro de cozinha inserido na parte mais grossa — se não estiver a essa temperatura, volte a colocar na *air fryer* mais uns minutos.

Para aquecer os *wraps*, baixe a temperatura da *air fryer* para 160 °C. Coloque os *wraps* durante um minuto. Monte-os com raita, alface, manga e frango.

QUESADILLAS DE FRANGO & ESPINAFRES

150 g de frango cozido, desfiado (pode utilizar sobras do Frango Spatchcock da página 60)
85 g de espinafres descongelados e espremidos para escorrer (os 85 g são o peso depois de escorridos)
2 colheres de chá de molho de Tabasco (normal ou fumado)
200 g de *mozzarella*, partido grosseiramente
80 g / 1 chávena rasa de *cheddar* ou queijo *red leicester* ralado
½ cebola roxa, em rodelas finas
1 colher de chá de paprica doce fumada
¼ de colher de chá de sal
⅛ de colher de chá de pimenta preta moída
4 *tortillas*, idealmente integrais, cada uma cortada em quatro
1 colheres de chá de azeite

SERVE 4 PORÇÕES

Com um recheio delicioso, estas *quesadillas* são extremamente agradáveis.

Misture o frango, os espinafres, o Tabasco, o *mozzarella*, a cebola, a paprica, o sal e a pimenta numa taça. Pincele os quartos de *tortilha* com azeite. Volte metade dos quartos de *tortilla* com o lado não-pincelado para cima e coloque-os sobre papel vegetal. Divida a mistura de frango uniformemente sobre eles. Cubra com o resto dos quartos de *tortilla*, com o lado pincelado para cima.

Pré-aqueça a *air fryer* a 180 °C. Coloque as *tortillas* com o papel vegetal dentro da *air fryer* e confecione durante 5 minutos, volte-as e confecione mais 3-4 minutos até estarem estaladiças no exterior e o recheio ter derretido (pode ter de confecioná-las em fornadas).

Air Fryer_008-025_FINAL.indd 18 05/04/2024 17:17:18





BRUSCHETTA

2 chapatas, cortadas ao meio
8 tomates
1 colher de sopa de azeite
½ colher de chá de sal com alho
¼ de colher de chá de pimenta preta acabada de moer
60 g de folhas de manjericão fresco, partidas grosseiramente
125 g de *mozzarella*, partido grosseiramente
1 colher de chá de vinagre balsâmico (opcional)

SERVE 2 PORÇÕES

Nesta receita, a *air fryer* é utilizada como alternativa a uma tostadeira ou grelhador. O pão fica deliciosamente estaladiço antes de se adicionarem as coberturas tradicionais.

Pré-aqueça a *air fryer* a 180 °C. Coloque as metades de chapata na *air fryer* pré-aquecida e confecione durante 2 minutos de um lado, depois volte-as e confecione 1-2 minutos do outro lado.

Entretanto, corte em cubos ou em fatias finas o tomate, retirando as sementes. Misture o tomate com o azeite, o sal com alho, a pimenta e o manjericão. Cubra cada metade de chapata com um quarto da mistura de tomate, depois espalhe o *mozzarella*. Se o desejar, deite ¼ de colher de chá de vinagre balsâmico sobre cada metade de chapata.

PÃO DE ALHO

4 fatias de chapata
3 dentes de alho, esmagados
Umas pitadas de salsa seca
4 colheres de sopa de queijo duro acabado de ralar
15 g /1 colher de sopa de manteiga derretida

SERVE 2 PORÇÕES

Não é apenas uma forma económica de desfrutar de um pão de alho, mas também uma forma ótima de aproveitar sobras de pão.

Pré-aqueça a *air fryer* a 180 °C.

Misture o alho, a salsa e o queijo na manteiga derretida. Espalhe a manteiga de alho nas fatias de chapata. Coloque-as na *air fryer* pré-aquecida e confecione 3-5 minutos ou até estarem a seu gosto. Sirva quentes.

NOTA

Para derreter manteiga na *air fryer*, pré-aqueça a *air fryer* a 160 °C. Coloque a manteiga num ramequim ou recipiente resistente ao calor, depois coloque-a na *air fryer* pré-aquecida por 2-3 minutos, até estar derretida.

Air Fryer_008-025_FINAL.indd 21 05/04/2024 17:17:34

MINI BATATAS ASSADAS COM BACON & QUEIJO AZUL

4 fatias de *bacon*
2 colheres de chá de açúcar mascavado
10 batatas novas
1 colher de sopa de azeite
½ colher de chá de sal
50 g de queijo azul, esfarelado
folhas de salada estaladiças e rodelas de pepino, para servir

SERVE 2 PORÇÕES

A combinação de sabores ideal é a mistura certa de salgado, doce e gordura. Estas minibatatas recheadas de *bacon* caramelizado e queijo azul vão oferecer-lhe todos esses sabores em cada dentada.

Coloque o *bacon* na *air fryer* e polvilhe com o açúcar. Programe a *air fryer* para 180 °C e confecione por 7 minutos (não é necessário pré-aquecer a *air fryer*). Deixe o *bacon* arrefecer enquanto prepara as batatas novas.

Numa taça, misture as batatas no azeite e sal até estarem cobertas. Adicione-as à *air fryer* pré-aquecida quando o *bacon* tiver acabado de confecionar e cozinhe-as a 180 °C durante 20-25 minutos até estarem douradas por fora e macias por dentro. Faça um golpe no centro de cada batata para as abrir. Parta o *bacon* em pedaços. Recheie cada batata com uma colher de chá do queijo azul esfarelado e alguns pedaços de *bacon* caramelizado. Sirva depois de arrefecerem ligeiramente, acompanhadas de salada estaladiça.



Air Fryer_008-025_FINAL.indd 22 05/04/2024 17:17:38





CASCAS DE BATATA RECHEADAS

2 alhos-franceses cortados ao comprido, depois em semicírculos com espessura de 2 cm
15 g / 1 colher de sopa de manteiga
2 colheres de chá de azeite
1 colher de chá de sal
2 batatas para assar grandes
1 colher de chá de sal
5 colheres de sopa de queijo duro, como *grana padano*, ralado

SERVE 2 PORÇÕES

Alho-francês e queijo são uma combinação clássica de ingredientes que resulta maravilhosamente como recheio saboroso para a casca de batata.

Pré-aqueça a *air fryer* a 180 °C. Lave os alhos-franceses cortados, depois coloque num recipiente resistente ao calor que caiba na sua *air fryer*. Adicione a manteiga, metade do azeite e metade do sal ao recipiente. Coloque-o na *air fryer* pré-aquecida e confecione por 15 minutos, mexendo duas vezes durante a confeção.

Fure as cascas das batatas com um garfo e cubra com o resto do azeite e sal. Pré-aqueça a *air fryer* a 190 °C. Coloque as batatas com casca na *air fryer* e confecione por 40-45 minutos, até estarem macias por dentro.

Corte as batatas ao meio quando tiverem arrefecido o suficiente para conseguir mexer-lhes e retire o interior para uma taça. Esmague com um garfo, depois misture os alhos-franceses e 4 colheres de sopa do queijo. Divida esta mistura pelas quatro metades de batata e cubra com o resto do queijo. Volte a colocá-las na *air fryer* a 190 °C por mais 4 minutos até o queijo gratinar.

BATATAS FRITAS COBERTAS

2 batatas grandes (do tamanho das batatas para assar), descascadas e cortadas em palitos de 1,5 x 1,5 cm.
1 pimento vermelho, cortado em cubos de 1 cm
70 g de cubinhos de *bacon*
1 colher de chá de azeite
¼ de colher de chá de sal
3 cebolinhos cortados em rodelas finas
35 g / ⅓ de chávena de queijo ralado

SERVE 2-3 PORÇÕES

Também conhecidas como batatas fritas com queijo ou batatas fritas piza, esta versão utiliza a *air fryer* para tostar algumas das coberturas das batatas fritas, depois para assar as batatas e, por fim, para derreter o queijo.

Coloque os palitos de batata numa taça de água fria e deixe no frigorífico enquanto prepara as coberturas. Pré-aqueça a *air fryer* a 180 °C. Coloque o pimento e os cubos de *bacon* num recipiente resistente ao calor. Coloque-o na *air fryer* e confecione por 7-8 minutos até os cubos estarem estaladiços e os pimentos macios. Reserve.

Seque bem os palitos de batata, depois misture no azeite e sal. Baixe a temperatura da *air fryer* para 160 °C. Coloque as batatas na *air fryer* pré-aquecida e confecione por 15 minutos, sacudindo regularmente a gaveta. Aumente o calor para 200 °C, depois confecione mais 3-4 minutos, até estarem estaladiças por fora e macias por dentro.

Retire as batatas e coloque-as no recipiente resistente ao calor onde confecionou os pimentos e cubos de *bacon*. Cubra com os pimentos, o *bacon*, cebolinho e queijo. Cozinhe por mais 3 minutos a 200 °C. Sirva de imediato.

Air Fryer_008-025_FINAL.indd 25 05/04/2024 17:17:49