

AirFryer: Fácil e Rápido

Introdução

Este livro é dedicado a todos aqueles que desejam explorar o incrível mundo da Airfryer de forma prática, rápida e deliciosa. Aqui, encontrará receitas perfeitas para quem tem pouco tempo, mas não abre mão de uma refeição cheia de sabores únicos e tradições que atravessam gerações.

As receitas foram pensadas para manter a autenticidade do sabor português, ao mesmo tempo que aproveitamos a eficiência da Airfryer para recriar pratos com menos esforço e menos gordura – tudo sem comprometer o sabor autêntico que faz da nossa culinária uma das melhores do mundo.

Quem resiste ao aroma de um bacalhau acabadinho de sair do forno, à crocância dos pastéis de bacalhau ou à doçura irresistível de um pastel de nata? São estes pratos que nos unem à mesa e nos transportam para memórias especiais.

Aqui encontrarás receitas para todos os gostos e ocasiões – desde petiscos rápidos para o dia a dia até pratos que impressionam em momentos especiais.

Bem-vindo a esta viagem de sabores! Que o aroma do próximo prato encha a tua casa de sabores com tradição.

Bom apetite!

Índice

Introdução	2
A Airfryer	6
Como Escolher o Modelo Certo	8
Tabela de Tempos	11
Acessórios Adicionais para a Airfryer	13
1. Entradas.....	19
Camarões Grelhados	20
Rissóis	21
Croquetes	23
Bolinhos de Bacalhau	25
Rojõezinhos	27
Asinhas de frango	28
Pataniscas de Bacalhau	29
Rolinhos de Presunto e Queijo	30
Calamares.....	32
2. Acompanhamentos	34
Batatas Fritas Caseiras.....	34
Batatas Assadas	35
Batatas Gratinadas	36
Batatas a Murro.....	38
Legumes Grelhados	39
Cogumelos Grelhados	40

Peixinhos da Horta	42
3. Peixe	44
Carapauzinhos Fritos	45
Bacalhau com Natas	46
Bacalhau à Zé do Pipo	48
Bacalhau com Broa	50
Bacalhau à Brás	52
Croquetes de Atum	54
Polvo à Lagareiro	56
Salmão Grelhado com Ervas.....	58
Posta de Salmão com Mel e Mostarda.....	59
Sardinhas Assadas	61
4. Carne	62
Nuggets de Frango	62
Hambúrguers.....	63
Carne à Alentejana	64
Picanha	66
Alcatra com Mostarda	67
Pernas de Frango Deliciosas	69
Panados de Frango	71
Frango Assado com Ervas.....	73
Lombinho de Porco	75
Espetadas de Peru	76

Espetadas de Frango com Bacon.....	78
Empadão de Carne	80
5. Doces e Sobremesas.....	83
Donuts	86
Churros	87
Pastéis de Nata	89
Croissants	91
Muffins	93
Queijadas de Sintra	95
Bolos de Arroz	97
Maçã Assada com Canela	99
Rabanadas	100
Cheesecake.....	101
Cheesecake de Chocolate e Mirtilos	104
Torta de Limão.....	107
Pudim de Ovos	110
Pudim de Leite.....	111
Tarte de Maçã.....	112
Bolo de Chocolate	114
Bolo de Cenoura e Chocolate	116
Bolo Mármore	118
Brownie de Chocolate	119
Bolo de Iogurte.....	121

A Airfryer

A Airfryer tem-se tornado um dos eletrodomésticos mais populares nos lares modernos, e não é por acaso. Aqui estão as principais vantagens deste aparelho:

1. Saudável e com menos gordura

- A Airfryer utiliza circulação de ar quente para cozinhar os alimentos, reduzindo drasticamente a necessidade de óleo. Isso significa refeições mais leves e com menos calorias, ideais para quem procura manter uma alimentação equilibrada.

2. Versatilidade na cozinha

- A Airfryer pode ser usada para assar, fritar e grelhar, o que a torna extremamente versátil
- Permite preparar uma grande variedade de pratos: desde batatas fritas, carnes, peixes, até sobremesas como bolos e pastéis.

3. Rapidez e eficiência

- Cozinhando os alimentos de forma mais rápida do que métodos tradicionais como o forno, poupando tempo.

4. Economia de energia

- Gasta menos energia do que um forno convencional, tornando-se uma escolha económica para cozinhas modernas. A redução do consumo pode chegar até 80%!

5. Fácil de limpar

- Muitas Airfryers têm peças removíveis e antiaderentes, o que facilita a limpeza. Algumas até são compatíveis com a máquina de lavar loiça.

6. Sem odores desagradáveis

- Ao contrário de fritadeiras tradicionais, a Airfryer minimiza os odores dos fritos na cozinha, mantendo o ambiente mais agradável.

7. Segurança e praticidade

- Menos risco de queimaduras ou acidentes com óleo quente.
- Muitos modelos possuem temporizador e desligam automaticamente quando a comida está pronta.

8. Resultado crocante e saboroso

- Consegue replicar a textura crocante dos alimentos fritos, mas com muito menos gordura, garantindo o mesmo sabor.

Como Escolher o Modelo Certo

Se procura um aliado prático e saudável na cozinha, a Airfryer é uma excelente opção para revolucionar a forma como prepara as suas refeições!

Antes de comprar, reflita sobre como pretende usá-la. Se cozinha frequentemente ou para várias pessoas, um modelo maior e mais potente é ideal. Se for para uso ocasional, um modelo compacto e básico pode ser suficiente.

Aqui estão alguns fatores essenciais a considerar ao fazer a sua escolha:

1. Capacidade e Tamanho

- **Capacidade do cesto:** Avalie o tamanho do cesto com base nas suas necessidades.
 - Modelos de 2-3 litros para uma a duas pessoas;
 - Modelos de 3-3,5 litros para mais de duas pessoas;
 - Modelos de 3,5-4 litros para mais de três pessoas
 - Modelos a partir de 5 litros para quatro pessoas ou mais
- **Espaço disponível:** Verifique se a Airfryer cabe na sua bancada ou armário. Modelos maiores podem ocupar mais espaço.

2. Potência

- Quanto maior a potência (geralmente entre 1200W e 2000W), mais rápido será a preparação dos alimentos.
- Lembre-se de verificar se a potência é compatível com a sua instalação elétrica.

3. Funcionalidades Extras

- **Programas pré-definidos:** Alguns modelos oferecem botões específicos para diferentes tipos de alimentos, como batatas fritas, frango ou peixe.
- **Ecrã digital:** Ajuda na definição exata do tempo e temperatura.
- **Desligamento automático:** Um recurso de segurança útil.
- **Função de manutenção de calor:** Mantém os alimentos quentes por mais tempo.

4. Facilidade de Limpeza

- Prefira modelos com cestos antiaderentes e peças removíveis, de preferência compatíveis com a máquina de lavar loiça.
- Verifique se as peças se desmontam facilmente para uma limpeza rápida.

5. Avaliação de Marca e Garantia

- Escolha marcas conhecidas e bem avaliadas, que ofereçam garantia e suporte técnico.
- Leia avaliações de outros utilizadores para saber mais sobre a durabilidade e desempenho do modelo.

6. Consumo de Energia

- Compare modelos que sejam eficientes energeticamente para evitar gastos elevados na conta de luz.

7. Design e Estilo

- A Airfryer fará parte da sua cozinha; escolha um modelo que combine com a sua decoração e estilo pessoal.

8. Preço e Custo-Benefício

- **Defina um orçamento:** Existem opções para todos os bolsos.
- **Avalie as funcionalidades oferecidas** em relação ao preço. Às vezes, um investimento maior compensa pela durabilidade e funcionalidades adicionais.

Escolher a Airfryer certa pode fazer toda a diferença na sua experiência na cozinha.

Tabela de Tempos

Alimento	Temperatura	Tempo
Almôndegas	180°C	10-15 min
Bacon	200°C	8-10 min
Batatas assadas	180°C	20-25 min
Batata frita (caseira)	180°C	20-25 min
Batata frita (congelada)	180°C	15-20 min
Batatas gratinadas	180°C	15-20 min
Bolo simples (forma pequena)	160°C	25-30 min
Brownie	160°C	15-18 min
Camarão ou marisco	180°C	8-10 min
Carne (bifes ou hambúrgueres)	200°C	12-15 min
Carne (costeletas de porco)	200°C	15-20 min
Cheesecake	180°C	20-25 min
Churros (massa simples)	180°C	12-15 min
Cookies (biscoitos)	180°C	8-10 min
Donut (rosquinha)	180°C	8-12 min
Frango (asas ou pernas)	200°C	20-25 min
Frango (coxas, sobrecoxas)	200°C	25-30 min
Frango (peito ou panados)	180°C	15-20 min
Hambúrguer	180°C	10-15 min
Muffins	180°C	10-15 min
Nuggets	200°C	12-15 min
Pão (aquecimento ou crocante)	160°C	3-5 min
Pão de alho	180°C	3-5 min
Pastéis ou folhados	180°C	12-15 min
Peixe (filetes)	180°C	12-15 min
Pizza (congelada)	200°C	8-12 min
Pudim	160°C	25-35 min
Tarte de limão	160°C	12-15 min
Tarte de maçã	180°C	20-25 min
Vegetais	180°C	10-15 min

Dicas:

- **Teste do palito:** O teste do palito é fundamental para verificar se o centro do bolo ou sobremesa está assado. Insira um palito no centro e, se sair limpo, está pronto.
- **Mexa ou vire os alimentos:** Se for o caso, vire ou mexa os itens durante o tempo de cocção para garantir que cozinhem por igual.
- **Formas pequenas:** Para uma melhor distribuição de calor e resultados mais rápidos, é ideal usar formas menores ou adaptadas ao tamanho da cesta da Airfryer.

Observações:

- Os tempos sugeridos não consideram o tempo necessário para pré-aquecimento do aparelho.
- Esses tempos e temperaturas são apenas orientações e podem ser ajustados conforme a sua preferência de cozimento ou a capacidade da sua Airfryer.