

🍗 FRANGO EMPANADO CROCANTE + BATATAS RÚSTICAS

🕒 **Tempo total:** 25 minutos 🍴 **Rende:** 2 porções 🔥 **Onde assar:** Direto no cesto da Airfryer

✅ INGREDIENTES:

Para o frango:

- 2 filés de peito de frango
- 1 ovo batido
- Farinha de rosca ou panko (para empanar)
- Sal, pimenta-do-reino, alho em pó, páprica (a gosto)
- Azeite (para borrifar)

Para as batatas:

- 2 batatas médias (com casca)
- 1 colher (sopa) de azeite
- Alecrim, páprica e sal (a gosto)



FRANGO EMPANADO CROCANTE + BATATAS RÚSTICAS

Prepare as batatas

Lave bem e corte as batatas em gomos (formato rústico). Misture com azeite, sal, páprica e alecrim. Reserve.

Tempere o frango

Coloque os filés numa tigela. Tempere com sal, pimenta, alho em pó e páprica. Deixe descansar 10 minutos para pegar o sabor.

Empane o frango

Passe cada filé no ovo batido e depois na farinha de rosca/panko. Pressione bem para o empanado grudar. Reserve.

Asse tudo

Pré-aqueça a Airfryer a 200°C por 3 minutos. Asse as batatas por 10 minutos, adicione o frango e asse por mais 12-15 minutos, virando na metade do tempo.

DICAS EXTRAS:

- Para mais suculência: espalhe uma fina camada de maionese no frango antes de empanar.
- Use batata-doce no lugar da batata comum para versão funcional.

PEIXE ASSADO COM LEGUMES COLORIDOS (Airfryer)

INGREDIENTES

Para o peixe:

- 2 filés de tilápia, pescada ou merluza
- Suco de 1/2 limão
- Sal, pimenta-do-reino e ervas secas (a gosto)
- Fio de azeite

Para os legumes:

- 1/2 cenoura em tiras
- 1/2 abobrinha fatiada
- 1/4 de pimentão em tiras
- 1/2 cebola roxa fatiada
- Sal, azeite e ervas a gosto



COMO FAZER

1. Tempere o peixe com limão, sal, pimenta, ervas e azeite. Reserve por 10 minutos.
2. Corte e tempere os legumes com sal, azeite e ervas.
3. Pré-aqueça a Airfryer a 200°C por 3 minutos.
4. Coloque os legumes no fundo e acomode os filés por cima.
5. Asse tudo a 200°C por 12-15 minutos.
6. Sirva com arroz ou salada.

DICAS EXTRAS:

- Evite peixes muito finos (eles ressecam mais rápido).
- Pode usar mix congelado de legumes – só aumente o tempo em 2 a 3 min.



ALMÔNDEGAS CASEIRAS NA AIRFRYER



Misture os ingredientes

Em uma tigela, junte a carne, o ovo, a farinha, a cebola e os temperos. Misture com as mãos até formar uma massa firme.



Pré-aqueça a Airfryer

Ligue a 200°C e aqueça por 3 minutos.



Modele as almôndegas

Pegue pequenas porções e enrole como brigadeiros. Tente deixar todas do mesmo tamanho para assar por igual.



Asse as almôndegas

Coloque no cesto com espaço entre elas. Asse por **12 a 15 minutos a 200°C**, virando na metade.

Tempo total: 20 minutos **Rende:** 10 almôndegas médias **Onde assar:** Direto no cesto da Airfryer

✓ INGREDIENTES:

- 400g de carne moída (patinho, acém ou músculo)
- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de farinha de aveia ou de rosca
- 1 colher (sopa) de cebola ralada
- 1 dente de alho picado (opcional)
- Sal, pimenta e cheiro-verde a gosto

💡 DICAS EXTRAS:

- Quer mais suculência? Adicione 1 colher de requeijão ou molho de tomate na carne crua.
- Pode fazer e congelar antes de assar. Vai direto do freezer para a Airfryer.



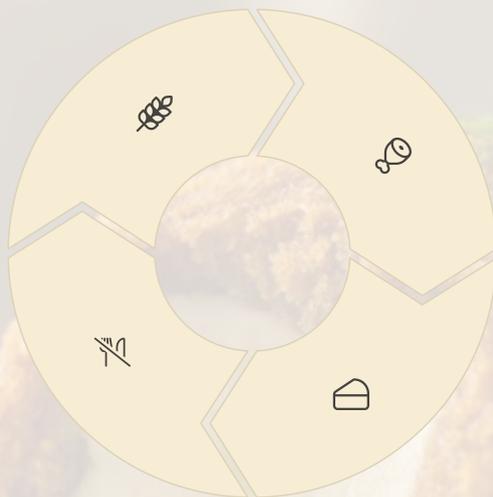
QUIBE RECHEADO COM QUEIJO (Airfryer)

Hidrate o trigo

Coloque o trigo para quibe em uma tigela com água quente. Deixe descansar por 30 minutos. Depois, escorra e aperte bem para tirar a água.

Asse os quibes

Pré-aqueça a Airfryer a 200°C. Coloque os quibes no cesto e asse por 15 minutos, virando na metade.



Misture com a carne

Em outra tigela, junte o trigo escorrido, a carne moída, a cebola, os temperos e hortelã. Misture bem com as mãos até formar uma massa firme e moldável.

Modele os quibes

Pegue uma porção de massa, abra na mão, coloque um cubo de queijo no centro e feche formando um quibe. Repita até acabar.

Tempo total: 25 minutos **Rende:** 6 unidades **Onde assar:** Direto no cesto da Airfryer ou sobre papel manteiga perfurado

✓ INGREDIENTES:

Para o quibe:

- 1 xícara de trigo para quibe (hidratar por 30 min e escorrer bem)
- 300g de carne moída
- 1 colher (sopa) de hortelã picada (opcional)
- 1 colher (sopa) de cebola picada
- Sal, pimenta, páprica a gosto

Recheio:

- 100g de queijo muçarela cortado em cubos

💡 DICAS EXTRAS:

- Pode congelar os quibes prontos (crus) e assar direto do freezer.
- Recheie com requeijão cremoso se quiser versão mais cremosa.

ARROZ DE COUVE-FLOR + FILÉ DE FRANGO GRELHADO

ARROZ DE COUVE-FLOR

Ingredientes:

- 2 xícaras de couve-flor ralada ou triturada
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 pitada de sal
- Alho picado e cheiro-verde (opcional)

Preparo:

Opção 1 (fogão): Aqueça o azeite em uma frigideira, refogue o alho, adicione a couve-flor ralada e cozinhe por 4 a 5 minutos. Ajuste o sal.

Opção 2 (Airfryer): Coloque a couve-flor ralada com fio de azeite em um ramequim ou forma pequena. Asse a 200°C por 7 a 8 minutos, mexendo na metade.

FILÉ DE FRANGO GRELHADO

Ingredientes:

- 2 filés de peito de frango
- Suco de limão
- Sal, pimenta, páprica e alho em pó a gosto
- Fio de azeite

Preparo:

1. Tempere o frango com limão, sal, pimenta e páprica. Deixe marinando por 10 minutos.
2. Pré-aqueça a Airfryer a 200°C por 3 minutos.
3. Asse os filés por 10 a 12 minutos a 200°C, virando na metade do tempo.

 **Tempo total:** 20 minutos  **Rende:** 2 porções  **Onde assar:** Frango direto no cesto / Couve-flor pode ser refogada ou assada em ramequim

DICAS EXTRAS:

- Pode adicionar ovos mexidos e cenoura ralada no arroz para uma versão "à grega".
- O frango também pode ser finalizado com queijo por cima nos 2 últimos minutos.

ESCONDIDINHO DE CARNE MOÍDA COM PURÊ DE MANDIOCA



Prepare o purê

Depois de cozida, amasse a mandioca com um garfo. Misture a manteiga, o leite e o sal até virar um purê liso.



Refogue a carne

Em uma panela, refogue a cebola e o alho. Adicione a carne moída e cozinhe até secar bem. Acrescente o extrato de tomate, sal, pimenta e cheiro-verde.



Monte o escondidinho

Em ramequins, coloque uma camada de carne, cubra com o purê de mandioca e finalize com queijo ralado.



Asse na Airfryer

Pré-aqueça a 180°C e asse por 10 a 12 minutos, até o topo dourar.

 **Tempo total:** 25 minutos  **Rende:** 2 porções  **Onde assar:** Em ramequins ou potinhos pequenos (colocar na Airfryer)

INGREDIENTES:

Para o purê:

- 2 xícaras de mandioca cozida e amassada
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 2 colheres (sopa) de leite
- Sal a gosto

Para a carne:

- 200g de carne moída
- 1/2 cebola picada
- 1 dente de alho (opcional)
- 1 colher (sopa) de extrato de tomate
- Sal, pimenta e cheiro-verde a gosto

DICA EXTRA:

- Pode trocar o purê de mandioca por batata-doce ou batata inglesa.
- Para versão cremosa, misture requeijão no purê ou na carne.

HAMBÚRGUER CASEIRO + LEGUMES CROCANTES



Hambúrguer Caseiro

Misture 300g de carne moída com sal, pimenta-do-reino e alho em pó. Modele 2 hambúrgueres médios, achatando bem com as mãos.



Legumes Crocantes

Misture palitos de cenoura, tiras de abobrinha e cebola em pétalas com azeite, sal e ervas secas para um acompanhamento saudável.



Preparo na Airfryer

Pré-aqueça a 200°C, coloque os legumes no cesto e os hambúrgueres por cima. Asse por 12-15 minutos, virando na metade do tempo.

 **Tempo total:** 20 minutos  **Rende:** 2 porções  **Onde assar:** Direto no cesto da Airfryer

INGREDIENTES:

Para o hambúrguer:

- 300g de carne moída (patinho ou acém)
- Sal, pimenta-do-reino e alho em pó a gosto
- (Opcional: cebola ralada ou cheiro-verde)

Para os legumes:

- 1 cenoura em palitos
- 1/2 abobrinha em tiras
- 1/2 cebola em pétalas
- Sal, azeite e ervas secas a gosto

DICAS EXTRAS:

- Para mais suculência, adicione uma colher de requeijão dentro do hambúrguer cru.
- Quer hambúrguer com queijo? Coloque uma fatia de queijo por cima nos 2 últimos minutos.

LASANHA DE BERINJELA (SEM MASSA)



Corte e prepare a berinjela

Corte a berinjela em fatias finas (sentido do comprimento). Coloque de molho em água com sal por 10 minutos para tirar o amargor. Depois, escorra e seque com papel.



Pré-grelhe as fatias (opcional)

Para evitar água na lasanha, asse as fatias de berinjela por 5 minutos a 200°C antes de montar. Isso ajuda a firmar a textura.



Monte a lasanha

Em ramequim ou forma pequena, alterne camadas de molho, berinjela, carne ou frango e queijo. Repita até acabar. Finalize com queijo e orégano por cima.



Asse a lasanha

Pré-aqueça a Airfryer a 200°C. Coloque a forma na cesta e asse por 12 a 15 minutos, até gratinar.

 **Tempo total:** 25 minutos  **Rende:** 2 porções  **Onde assar:** Em ramequim ou forma pequena (vai direto na Airfryer)

INGREDIENTES:

- 1 berinjela média
- 1 xícara de carne moída refogada (ou frango desfiado com molho)
- 1/2 xícara de molho de tomate
- 1/2 xícara de queijo muçarela ralado
- Sal, azeite, pimenta-do-reino, orégano (a gosto)

DICAS EXTRAS:

- Para versão vegetariana: use proteína de soja, cogumelos ou palmito no recheio.
- Para uma lasanha mais firme, adicione 1 ovo cozido fatiado entre as camadas.

PANQUECA DE FRANGO GRATINADA (AIRFRYER)



 **Tempo total:** 25 minutos  **Rende:** 4 panquecas  **Onde assar:** Em forma pequena ou ramequim

INGREDIENTES:

Massa:

- 1 ovo
- 1/2 xícara de leite (120ml)
- 1/2 xícara de farinha de trigo (60g)
- 1 pitada de sal
- 1 colher (chá) de óleo

Recheio:

- 1 xícara de frango cozido e desfiado
- 2 colheres (sopa) de requeijão
- Sal, páprica, cheiro-verde

Para gratinar:

- 1/2 xícara de molho de tomate
- Queijo ralado por cima

DICAS EXTRAS:

- Recheie com carne moída, palmito ou legumes cozidos para variar.
- Pode congelar já montada e gratinar na Airfryer depois (acrescentar 2–3 min ao tempo).