

# 1. NHOQUE DOURADO NA AIRFRYER

## INGREDIENTES:

- 300g de nhoque pronto (pode ser fresco ou pré-cozido)
- 1 colher (sopa) de azeite ou manteiga
- Parmesão ralado (opcional)
- Ervas secas (orégano, tomilho ou sálvia)
- Sal e pimenta a gosto

## MODO DE PREPARO:

### Passo 1: prepare o nhoque

- Se estiver usando nhoque fresco, cozinhe por 2 minutos em água fervente e escorra.
- Se for nhoque pronto para fritar, pode usar direto.

### Passo 2: tempere

- Misture o nhoque com azeite, ervas, sal e pimenta.

### Passo 3: asse

- Coloque no cesto da Airfryer (com papel manteiga perfurado).
- Asse por **10 a 12 minutos a 200°C**, mexendo na metade.

**DICA EXTRA:** Sirva com molho pesto ou molho de iogurte e limão para um toque gourmet.





## 2. COUVE CROCANTE COM ALHO



### INGREDIENTES

5 folhas de couve manteiga (sem talo), 1 colher (chá) de azeite, 1 pitada de sal, 1 dente de alho ralado ou em pó



### PREPARE A COUVE

Lave, seque bem e corte em pedaços grandes. Misture com o azeite, o alho e o sal.



### ASSE

Coloque a couve no cesto da Airfryer sem sobrepor muito. Asse a **160°C por 6 a 8 minutos**, mexendo 1 vez. Fique de olho: ela doura rápido no final.

**DICA EXTRA:** Adicione por cima de purê, arroz, macarrão ou como snack saudável com limão.

# 🍴 3. RISOTO DE FORNO NA MARMITA (VERSÃO AIRFRYER)

## Monte no potinho

Misture o arroz, a água quente, temperos e o recheio escolhido (frango, cogumelo, etc). Divida em 2 potes pequenos (de vidro ou alumínio).

## Asse na Airfryer

**25 minutos a 180°C.** O arroz cozinha no vapor do próprio potinho.

**INGREDIENTES:** 1 xícara de arroz cru (tipo agulhinha ou arbório), 2 xícaras de água quente, 1/2 cubo de caldo de legumes (ou sal e cebola em pó), 1/2 xícara de frango desfiado, cogumelos ou legumes, 2 colheres (sopa) de requeijão ou creme de leite, Parmesão ralado e pimenta-do-reino

**DICA EXTRA:** Fica ainda mais especial com vinho branco na água de cozimento (substitua 1/4 de xícara).

## Cubra com papel alumínio

Tampe levemente com papel alumínio (sem vedar demais).

## Finalize

Misture 1 colher de requeijão ou creme de leite em cada pote. Finalize com parmesão e pimenta.



# 4. MINI EMPADÃO DE FRANGO

## MASSA RÁPIDA

- 1 xícara de farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 ovo
- 1 pitada de sal
- 1 colher (chá) de fermento (opcional)

## RECHEIO

- 1/2 xícara de frango cozido e desfiado
- 1 colher (sopa) de requeijão
- Milho, ervilha, azeitona picada (opcional)
- Sal, orégano e páprica

## MODO DE PREPARO

1. Prepare a massa: Misture tudo até virar uma massa lisa e que desgruda das mãos. Deixe descansar 5 minutos.
2. Monte o empadão: Forre o fundo e as laterais das forminhas com a massa (reserve um pouco para a tampa). Coloque o recheio de frango com requeijão. Cubra com um disco de massa e feche bem. Pincele com gema.
3. Asse: Leve à Airfryer a **180°C por 15 a 18 minutos**, até dourar.

**DICA EXTRA:** Quer massa mais leve? Substitua metade da farinha por aveia fina.





## 5. CREPE CROCANTE COM MASSA DE PASTEL



### Recheie

Coloque o recheio no centro do disco de pastel. Dobre ao meio como um envelope, fechando bem as bordas com garfo.



### Pincele ovo batido

Isso vai dar brilho e crocância à massa.

3

### Asse

Leve à Airfryer a **200°C por 8 a 10 minutos**, virando na metade.

**INGREDIENTES:** 2 discos de massa de pastel, 2 fatias de queijo (muçarela ou minas padrão), 2 fatias de peito de peru, presunto ou cogumelos, 1 ovo, Sal e orégano

**DICA EXTRA:** Para versão doce, use banana + canela + chocolate no recheio.

## 6. BATATA RECHEADA ESTILO BISTRÔ



### Pré-cozinhe as batatas

Fure as batatas com garfo, enrole em papel alumínio. Leve à Airfryer por **25 minutos a 200°C**, até ficarem macias.



### Recheie

Corte uma tampa, retire um pouco do miolo e misture com o recheio (carne + requeijão + temperos). Devolva para dentro da batata.



### Finalize

Cubra com queijo e leve novamente à Airfryer por **5 a 7 minutos**, só pra gratinar.

**INGREDIENTES:** 2 batatas grandes, 1/2 xícara de frango desfiado ou carne moída, 2 colheres (sopa) de requeijão ou creme de ricota, Queijo ralado, sal, pimenta e cheiro-verde

**DICA EXTRA:** Finalize com azeite trufado ou chimichurri seco pra dar aquele ar de restaurante.





# 7. LASANHA DE BERINJELA GRELHADA



## Grelhe a berinjela

Tempere as fatias com sal e azeite. Asse na Airfryer a **180°C por 8 minutos** para tirar a umidade e dourar levemente.



## Monte a lasanha

Em potinho próprio para Airfryer, faça camadas: berinjela → carne → molho → requeijão → repita. Finalize com queijo ralado.



## Gratine

Asse na Airfryer a **180°C por 10 a 12 minutos**, até o topo borbulhar e dourar.

**INGREDIENTES:** 1 berinjela média cortada em fatias finas no sentido do comprimento, 1/2 xícara de molho de tomate, 1/2 xícara de carne moída refogada (ou cogumelos salteados), 1/4 xícara de requeijão ou creme de ricota, Queijo muçarela ou parmesão para gratinar, Sal, pimenta, azeite

**DICA EXTRA:** Quer versão vegana? Use tofu amassado temperado no lugar do requeijão.

# 🥚 8. QUICHE EXPRESS DE FRIGIDEIRA (FINALIZAÇÃO NA AIRFRYER)

## Prepare a massa

Misture todos os  
ingredientes líquidos  
+ secos com um  
garfo. Adicione o  
recheio da sua  
preferência.



## Asse na Airfryer

Divida em forminhas  
untadas. Leve à  
Airfryer a **180°C por  
10 a 12 minutos**, até  
firmar e dourar por  
cima.

## Sirva

Finalize com orégano,  
tomilho ou queijo de  
cabra para um toque  
gourmet.

**INGREDIENTES BASE (MASSA LEVE):** 1 ovo, 2 colheres (sopa) de leite ou iogurte, 1 colher (sopa) de farinha de aveia, 1 pitada de fermento, Sal e pimenta

**RECHEIO (OPCIONAL):** Queijo, espinafre, frango, legumes refogados





## 9. POLENTA CREMOSA GRATINADA



### Faça a polenta

Dissolva o fubá em parte da água fria. Aqueça o restante da água, adicione o fubá dissolvido, sal e mexa por 10 minutos em fogo baixo até engrossar. Adicione manteiga e requeijão no final.

**INGREDIENTES:** 1/2 xícara de fubá mimoso, 2 xícaras de água, 1 colher (sopa) de manteiga, 2 colheres (sopa) de requeijão ou creme de leite, Sal, noz-moscada, Queijo ralado para gratinar



### Leve ao potinho e gratine

Divida em ramequins. Polvilhe queijo por cima. Leve à Airfryer a **200°C por 8 minutos**, até dourar o topo.



### Sirva

Sirva com ragu de carne moída, cogumelos ou legumes grelhados.



# 10. PIZZA ESTILO NAPOLITANA NA AIRFRYER



**INGREDIENTES MASSA RÁPIDA:** 1/2 xícara de farinha de trigo, 1/4 xícara de água, 1 colher (sopa) de azeite, 1 pitada de fermento químico e sal

**COBERTURA:** 2 colheres (sopa) de molho de tomate, 4 fatias de muçarela ou queijo minas padrão, Rodelas de tomate, manjericão, orégano

**DICA EXTRA:** Finalize com folhas de manjericão fresco ou fio de azeite trufado.

# 🧅 11. CEBOLA RECHEADA COM CREME DE QUEIJO



## Prepare as cebolas

Corte a tampa, retire o miolo com cuidado (deixe base intacta). Cozinhe em água quente por 5 min ou leve à Airfryer por 8 min a 180°C para amaciar.



## Recheie

Misture os queijos com temperos e recheie as cebolas. Polvilhe parmesão por cima.



## Asse

Leve à Airfryer a **180°C por 10 minutos**, até gratinar.

**INGREDIENTES:** 2 cebolas grandes, 1/2 xícara de creme de queijo (requeijão, ricota ou cream cheese), 1 colher (sopa) de parmesão, Sal, pimenta, noz-moscada, tomilho

**DICA EXTRA:** Sirva com torradas ou como acompanhamento de carnes grelhadas.



## 12. PANQUECA DE FORNO INDIVIDUAL

INGREDIENTES MASSA RÁPIDA	RECHEIO	MODO DE PREPARO
1 ovo	Frango, carne moída ou legumes refogados	1. Prepare as panquecas: Misture a massa, unte frigideira antiaderente e prepare 2 discos. Recheie, enrole e coloque no potinho.
3 colheres (sopa) de leite	3 colheres (sopa) de molho de tomate	2. Cubra e asse: Cubra com molho de tomate e queijo. Leve à Airfryer por <b>10 a 12 minutos a 180°C</b> , até o queijo gratinar.
2 colheres (sopa) de farinha de trigo	Queijo ralado para gratinar	3. Sirva: Fica ótimo com molho branco ou pesto no lugar do tradicional vermelho.
1 pitada de sal		



# 🥧 13. TORTA RÚSTICA DE LEGUMES COM QUEIJO

1/2

Xícara de farinha

Para a massa, misture com manteiga gelada até formar uma farofa

12-15

Minutos de forno

A 180°C, até dourar o topo e a base firmar

2

Legumes ralados

Abobrinha e cenoura para um recheio nutritivo

## MODO DE PREPARO:

**Passo 1: faça a massa** – Misture a farinha com a manteiga até formar uma farofa. Adicione água aos poucos até formar uma massa lisa. Forre o fundo e as laterais das forminhas.

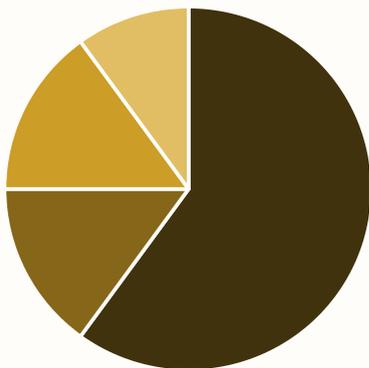
**Passo 2: prepare o recheio** – Misture os legumes ralados com o ovo batido, o queijo e os temperos.

**Passo 3: monte e asse** – Coloque o recheio sobre a massa. Leve à Airfryer por 12 a 15 minutos a 180°C, até dourar o topo e a base firmar.

**DICA EXTRA:** Finalize com manjeriço fresco ou azeite de ervas.



## 14. BOLINHO DE PEIXE COM ERVAS



 Peixe desfiado

 Aveia ou farinha

 Ovo

 Temperos

### MODO DE PREPARO:

**Passo 1: misture tudo** – Amasse bem o peixe cozido com os temperos, o ovo e a aveia. Modele bolinhos pequenos com as mãos.

**Passo 2: asse** – Leve à Airfryer a **200°C por 10 a 12 minutos**, virando na metade.

**Sirva** – Fica dourado por fora e macio por dentro. Sirva com molho de iogurte ou limão com ervas.

**DICA EXTRA:** Ótimo para congelar depois de assado. Só reaquecer por 5 minutos na Airfryer.



## 🍗 15. ROCAMBOLE SALGADO DE FRANGO E REQUEIJÃO



**INGREDIENTES:** 500g de frango moído ou desfiado, 1 ovo, 1 colher (sopa) de aveia ou farinha de arroz, Sal, pimenta, alho e páprica, 3 colheres (sopa) de requeijão, Queijo ralado (opcional)

### MODO DE PREPARO:

**Passo 1:** prepare a massa de frango - Misture o frango com ovo, aveia e temperos até virar uma massa moldável.

**Passo 2:** abra e recheie - Sobre papel alumínio, abra a massa como um retângulo. Recheie com requeijão e queijo. Enrole com cuidado como rocambole. Feche bem com o papel alumínio.

**Passo 3:** asse - Leve à Airfryer a **200°C por 15 minutos** com o papel. Retire o papel e asse mais **5 a 8 minutos** para dourar.

**DICA EXTRA:** Fatie e sirva com salada verde ou legumes assados.

# 🥚 16. OMELETE GRATINADO COM RECHEIO CREMOSO

## Bata os ovos

Misture os ovos com creme de leite, sal, pimenta e orégano.

## Finalize

Adicione um fio de azeite de ervas ou folhas de rúcula por cima ao servir.

## Monte no potinho

Coloque o recheio no fundo do ramequim. Despeje a mistura de ovos por cima. Finalize com queijo ralado.

## Asse

Leve à Airfryer por **10 a 12 minutos a 180°C**, até firmar e dourar o topo.

**INGREDIENTES:** 2 ovos, 1 colher (sopa) de creme de leite ou requeijão, 1/2 xícara de recheio (frango desfiado, espinafre refogado, queijo, cogumelos etc), Sal, pimenta, orégano, Queijo ralado para gratinar