



1. BATATA RÚSTICA COM ALHO E ALECRIM

INGREDIENTES:

- 2 batatas médias (com casca)
- 1 colher (sopa) de azeite
- 2 dentes de alho amassados
- Ramos de alecrim fresco (ou seco)
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

Passo 1: prepare as batatas

- Lave bem as batatas e corte em gomos (estilo canoa).
- Misture com azeite, alho, sal, pimenta e alecrim.

Passo 2: asse

- Leve à Airfryer a **200°C por 20 a 25 minutos**, mexendo na metade do tempo.

 **Rendimento:** 2 porções  **Ideal para:** carnes, hambúrgueres, peixes ou como petisco  **Onde assar:** direto no cesto da Airfryer

DICA EXTRA: Finalize com um fio de limão ou parmesão ralado para realçar o sabor.



2. CHIPS DE ABOBRINHA CROCANTE



Passo 1: corte fino

Corte a abobrinha em rodelas bem finas (use mandolina ou faca afiada).
Seque com papel toalha.



Passo 2: tempere

Misture com azeite e os temperos.
Para mais crocância, polvilhe parmesão.



Passo 3: asse

Airfryer a **180°C por 8 a 10 minutos**, até dourar e secar. Mexa na metade.

 **Rendimento:** 2 porções  **Ideal para:** petisco leve, acompanhamento de carnes ou entrada  **Onde assar:** sobre papel manteiga perfurado no cesto

INGREDIENTES: 1 abobrinha média, 1 colher (chá) de azeite, Sal, pimenta e orégano, (opcional: parmesão ralado ou páprica)

DICA EXTRA: Sirva com molho de iogurte ou como topping de saladas e sopas.



3. CENOURA GLACEADA COM MEL E GENGIBRE

Passo 1: pré-cozinhe a cenoura

Cozinhe em água ou leve à Airfryer com um pouco de água por **5 minutos a 180°C**, para amaciar.

Passo 2: glaceie

Misture a cenoura com mel, manteiga, gengibre e sal. Leve à Airfryer a **200°C por mais 8 minutos**, mexendo na metade, até caramelizar.

Dica Extra

Adicione suco de laranja na mistura para um toque cítrico e sofisticado.

 **Rendimento:** 2 porções  **Ideal para:** acompanhar frango, peixe ou pratos orientais  **Onde assar:** ramequins ou forma pequena

INGREDIENTES: 2 cenouras cortadas em palitos ou rodela grossas, 1 colher (sopa) de mel, 1 colher (chá) de manteiga, 1 pitada de gengibre ralado, Sal a gosto



4. COUVE-FLOR EMPANADA COM PÁPRICA



Prepare a couve-flor

Cozinhe levemente a couve-flor por 4 minutos (ou no vapor). Passe no ovo e depois na farinha temperada com páprica, sal e pimenta.



Asse até dourar

Leve à Airfryer a **200°C por 10 a 12 minutos**, até ficar dourada e crocante.



Sirva com molho

Sirva com maionese temperada ou molho de alho para um petisco perfeito.

Rendimento: 2 porções **Ideal para:** substituir fritura, acompanhar carnes ou servir como petisco **Onde assar:** direto no cesto ou sobre papel manteiga perfurado

INGREDIENTES: 1/2 cabeça de couve-flor em floretes, 1 ovo batido, 1/2 xícara de farinha de rosca ou aveia, 1 colher (chá) de páprica defumada, Sal, pimenta e azeite

DELICIOUS HOMEMADE

🥓 5. FAROFINHA CROCANTE COM ALHO E BACON

Refogue o bacon e alho

Em uma frigideira, doure o bacon e o alho até ficarem crocantes. Misture com a manteiga e a farinha.



Finalize na Airfryer

Leve à Airfryer por **4 a 5 minutos a 180°C**, mexendo na metade, para deixar mais crocante.

Sirva

Adicione banana em cubinhos ou ovo cozido picado para versão "completa".

🍴 **Rendimento:** 2 porções generosas 🎯 **Ideal para:** acompanhar arroz, feijão, churrasco ou feijoada 🔥 **Onde assar:** panela no fogo + finalização crocante na Airfryer

INGREDIENTES: 1/2 xícara de farinha de mandioca (ou de milho), 2 colheres (sopa) de bacon em cubinhos, 2 dentes de alho picados, 1 colher (sopa) de manteiga ou azeite, Sal, pimenta e cheiro-verde

6. TIRINHAS DE POLENTA COM QUEIJO PARMESÃO



Corte a polenta

Corte em tiras grossas (como palitinhos).



Tempere

Passe azeite por fora e polvilhe com parmesão e temperos.



Assa

Leve à Airfryer a **200°C por 12 minutos**, virando na metade, até dourar e ficar crocante por fora.

 **Rendimento:** 2 porções  **Ideal para:** petisco, acompanhamento de carne ou molho encorpado  **Onde assar:** sobre papel manteiga no cesto

INGREDIENTES: 1 xícara de polenta pronta e fria (pode ser sobra), 2 colheres (sopa) de parmesão ralado, 1 colher (sopa) de azeite, Orégano, pimenta ou páprica a gosto

DICA EXTRA: Sirva com molho vermelho apimentado ou maionese de limão.

7. TOMATINHO CONFITADO NA AIRFRYER

INGREDIENTES

- 1 xícara de tomate-cereja
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 dente de alho fatiado
- Ramos de tomilho ou orégano fresco
- Sal e pimenta-do-reino

MODO DE PREPARO

Passo 1: Coloque os tomates, alho, azeite e temperos no potinho.

Passo 2: Leve à Airfryer a **160°C por 15 minutos**, mexendo na metade, até murcharem e caramelizarem levemente.

DICA EXTRA

Sirva sobre pão, arroz, ou misturado com massa e parmesão.

 **Rendimento:** 1 pote pequeno (serve 2 a 3 como acompanhamento)  **Ideal para:** massas, carnes, saladas ou petisco com pão  **Onde assar:** ramequim ou potinho de vidro



8. MILHO NA MANTEIGA COM PÁPRICA



Pincele

Passe a manteiga temperada com páprica e sal nos milhos.



Asse

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



Finalize

Finalize com queijo ralado e gotas de limão para um toque mexicano.

 **Rendimento:** 2 espigas pequenas ou 4 pedaços  **Ideal para:** churrasco, pratos mexicanos ou grelhados  **Onde assar:** direto no cesto

INGREDIENTES: 2 pedaços de milho cozido, 1 colher (sopa) de manteiga derretida, 1 colher (chá) de páprica doce ou defumada, Sal, pimenta e cheiro-verde (opcional)

9. BRÓCOLIS TOSTADO COM ALHO E LIMÃO

Tempere

Misture o brócolis com azeite, alho, sal e pimenta.



Asse

Leve à Airfryer a **200°C por 10 minutos**, até ficar levemente dourado e crocante nas bordas.

Finalize

Regue com suco de limão ao sair.



 **Rendimento:** 2 porções  **Ideal para:** carnes, peixes ou acompanhamento saudável e crocante  **Onde assar:** direto no cesto ou ramequim

INGREDIENTES: 1 xícara de floretes de brócolis, 1 dente de alho picado, 1 colher (sopa) de azeite, Suco de 1/2 limão, Sal e pimenta

DICA EXTRA: Adicione raspas de limão ou parmesão por cima antes de servir.



10. CHIPS DE BATATA-DOCE COM ERVAS



Corte fino

Corte a batata em rodelas finíssimas (com casca)



Tempere

Misture com o azeite e ervas

3

Asse

Airfryer a 180°C por 8 a 10 minutos

 **Rendimento:** 2 porções  **Ideal para:** petisco saudável, substituto de batata frita  **Onde assar:** direto no cesto sobre papel manteiga perfurado

INGREDIENTES: 1 batata-doce média, 1 colher (chá) de azeite, Sal, orégano e alecrim a gosto, (opcional: páprica ou cúrcuma para cor e sabor)

DICA EXTRA: Sirva com homus, guacamole ou maionese temperada. Fica ótimo como topping de salada.

11. CEBOLA CROCANTE (BLOOMING ONION DE AIRFRYER)



Corte a cebola

Corte a parte superior e faça cortes em cruz sem separar a base, abrindo como "flor".



Empane

Passe no ovo e depois na farinha temperada. Pressione levemente pra fixar. Espirre azeite por cima.



Asse

Airfryer a **200°C por 10 a 12 minutos**, até abrir e dourar por fora.

 **Rendimento:** 2 porções (ou 1 cebola gigante)  **Ideal para:** petisco compartilhado, burger ou churrasco  **Onde assar:** ramequim fundo ou direto sobre papel alumínio

INGREDIENTES: 1 cebola grande, 1 ovo batido, 1/2 xícara de farinha de rosca ou aveia, 1 colher (chá) de páprica, Sal, pimenta, alho em pó, Azeite em spray

DICA EXTRA: Sirva com molho barbecue ou maionese com limão e mostarda.

🍆 12. BERINJELA GRELHADA COM MISSÔ OU MOLHO AGRIDOCE

1

Prepare o molho

Misture azeite + missô (ou shoyu + mel) até formar um creme.

2

Pincele e asse

Passe o molho sobre as fatias de berinjela. Leve à Airfryer a 200°C por 10 minutos.

3

Finalize

Polvilhe gergelim e cebolinha antes de servir.

🍴 **Rendimento:** 2 porções 🎯 **Ideal para:** pratos asiáticos, acompanhamentos sofisticados 🔥 **Onde assar:** direto no cesto ou forma rasa

INGREDIENTES: 1 berinjela média cortada em fatias grossas, 1 colher (sopa) de azeite, 1 colher (chá) de missô (ou molho shoyu + mel), Gergelim e cebolinha para finalizar

DICA EXTRA: Sirva com arroz oriental ou peixe grelhado. Fica incrível também em sanduíches.

🌶️ 13. PIMENTÃO ASSADO RECHEADO COM QUEIJO



📏 **Rendimento:** 2 unidades 🍷 **Ideal para:** servir ao lado de carnes, arroz simples ou salada quente 🔥 **Onde assar:** direto na Airfryer ou sobre papel manteiga

INGREDIENTES: 2 pimentões (vermelho ou amarelo, cortados ao meio e sem sementes), 1/2 xícara de queijo muçarela, minas ou ricota, 1 colher (sopa) de requeijão (opcional), Orégano, sal e azeite

MODO DE PREPARO:

Passo 1: recheie – Misture o queijo com requeijão e temperos. Preencha as metades de pimentão com essa mistura.

Passo 2: asse – Airfryer a **200°C por 10 a 12 minutos**, até o pimentão amolecer e o queijo gratinar.

DICA EXTRA: Adicione azeitona ou ervas frescas por cima. Fica ótimo com arroz e frango grelhado.

🥕 14. MIX DE LEGUMES CROCANTES COM ERVAS



■ Cenoura

■ Batata

■ Abobrinha

■ Mandioquinha

■ Pimentão

📏 **Rendimento:** 2 porções 🎯 **Ideal para:** acompanhamento leve, colorido e nutritivo 🔥 **Onde assar:** direto no cesto com papel manteiga perfurado

INGREDIENTES: 1 xícara de legumes picados (cenoura, batata, abobrinha, mandioquinha, etc.), 1 colher (sopa) de azeite, Sal, pimenta, alecrim, tomilho ou ervas finas

MODO DE PREPARO:

Passo 1: corte e tempere – Corte os legumes em cubos ou palitos finos. Misture com azeite e temperos.

Passo 2: asse – Airfryer a **200°C por 10 a 15 minutos**, mexendo na metade.

DICA EXTRA: Use essa base com qualquer legume da geladeira. Para toque especial, finalize com molho pesto ou parmesão.

15. MANDIOQUINHA NA MANTEIGA COM PARMESÃO

Ingrediente	Quantidade	Função
Mandioquinha média	1 unidade	Base do prato
Manteiga	1 colher (sopa)	Sabor e textura
Queijo parmesão	2 colheres (sopa)	Gratinar
Sal e noz-moscada	A gosto	Tempero

 **Rendimento:** 2 porções  **Ideal para:** acompanhar carnes grelhadas, peixes ou servir como entrada rústica  **Onde assar:** ramequim ou forma pequena

MODO DE PREPARO:

Passo 1: monte no ramequim – Coloque as rodelas de mandioquinha, intercalando com manteiga e parmesão.

Passo 2: asse – Airfryer a **180°C por 10 minutos**, até o queijo derreter e dourar por cima.

DICA EXTRA: Adicione um fio de mel ou tomilho fresco por cima para versão agridoce sofisticada.



16. PURÊ DE ABÓBORA COM ALHO ASSADO

Abóbora

2 xícaras de abóbora cabotiá ou moranga em cubos

Alho

4 dentes de alho com casca

Temperos

Sal, noz-moscada e pimenta-do-reino

Manteiga

1 colher (sopa) de manteiga ou azeite

 **Rendimento:** 2 porções  **Ideal para:** acompanhar carnes assadas, frango, peixe ou vegetais  **Onde assar:** alho e abóbora vão à Airfryer; purê final é na panela

MODO DE PREPARO:

Passo 1: asse a base – Coloque os cubos de abóbora e os alhos (com casca) na Airfryer. Regue com azeite e asse a **200°C por 15 minutos**, até dourar.

Passo 2: amasse – Retire a casca do alho, amasse com a abóbora, adicione manteiga e temperos. Misture até formar um purê rústico e cremoso.

DICA EXTRA: Adicione raspas de laranja ou gengibre para uma versão aromática e refrescante.