Volume 06



Fritadeira Sem Óleo

50 Receitas para AirFryer, Doces e Salgadas



Mauricio L. Rodrigues

Fritadeira Sem Óleo

50 Receitas para AirFryer

Volume 06

Receitas do blog
fritadeirasemoleo.blogspot.com

por: **Maurício Rodrigues**

Finalmente um novo volume recheado de receitas deliciosas para a nossa AirFryer. Vocês me pediram tanto e preparei com muito carinho!
Posso dizer que de todos os volumes anteriores esse é sem dúvidas o com maior variedade e receitas mais ousadas!
Vocês irão se surpreender com cada uma das gostosuras que selecionei aqui.

Quero agradecer cada um de vocês pelo imenso carinho que sempre recebo, pelo sucesso de cada um dos volumes dessa coleção, cada receita que fazem e comentam o quanto gostaram... a felicidade de vocês, a satisfação em cada resultado, é o melhor presente que eu posso ter.

Espero que gostem mais uma vez de tudo que apresento aqui e aproveito para convidá-los à conhecer e se inscrever no meu canal no YouTube!
Acesse: YouTube.com/**MauricioRodrigues**.

Abraços e boas receitas,

Maurício Rodrigues

ÍNDICE

Abóbora Assada
Abobrinha Recheada
Alcachofras Recheadas Gratinadas
Amendoim Torrado Temperado
Aspargos com Bacon
Batata Rostie Fácil
Biscoitinhos de Leite Condensado
Bolinho de Arroz Especial
Bolinhos de Batata com Calabresa
Bolinhos de Cookie
Bolo de Carne
Broas de Fubá
Caesar Salad
Camarões Caribenhos
Cebolinhas Caramelizadas
Cenouras Grelhadas
Cheese Danish
Chipa
Chips de Coco
Chips de Parma / Presunto Cru
Cogumelos Recheados
Cookies de Banana e Aveia
Cordon Bleu
Coroas de Salsichas
Costelinha à Passarinho

Coxinha de Batata-Doce
Donuts
Espetinhos Suínos
Figos Assados com Brie
Filé Mignon Suíno Assado
Fondue de Brie
Fonduta de Espinafre
Frango com Bacon e Ervas
Frango com Batatas
Frango com Crosta de Parmesão
Galeto Borboleta / Atropelado
Magret / Peito de Pato
Mini Batatinhas com Cheddar e Bacon
Ovos na Cocotte
Pãezinhos de Aveia Express
Peras Assadas com Mel e Gorgonzola
Petit Gateau de Doce de Leite
Picanha Inteira Assada
Picanha Suína Assada
Quiche Fácil
Rabanada de Panetone ou Chocotone
Tomates Assados
Tomates Secos
Tortinhas de Cerejas
Zucchini Fries

Coroas de Salsichas


MUSTARD
Fritadeira Sem Óleo
fritadeirasemoleo.blogspot.com

Lindas e muito fáceis de fazer, perfeitas para petiscar, para agradar as crianças e os adultos também rs. Essas coroinhas de salsichas ficam prontas em poucos minutos, não dão trabalho algum e ainda podem virar uma brincadeira saborosa.
Nessa receita vocês podem soltar a criatividade, podem usar a salsicha que preferir, os molhos que mais gostar e pode até fazer o mesmo processo em ambos os lados das salsichas.

Ingredientes:
Salsichas (usei tipo viena)
Mostarda ou outro Molho de Acompanhamento que preferir

Agora o processo é bem simples, basta lavar e secar as salsichas, depois com uma faca corte em pedaços menores, 3cm aproximadamente. Com a faca mesmo faca um corte em cruz em cada pedaço de salsicha com a profundidade de 1cm mais ou menos.
Coloque as salsichas na cesta da AirFryer, programe por 5 à 10 minutos em 200º, esse tempo pode variar de acordo com a salsicha que usar, estará pronto quando estiverem ficando levemente douradinhas.



Agora você já pode servir, e a minha sugestão é colocá-las em pé em uma petisqueira, um pouquinho de mostarda ou outro molho no centro da coroa e palitos para espetar e petiscar, mas claro que você pode servir como preferir.

Dica: Você pode fazer os cortes nos dois lados das salsichas e terá o mesmo efeito dos dois lados, não será mais uma coroa mas fica lindo também.

Frango com Batatas


Fritadeira sem Óleo
fritadeirasemoleo.blogspot.com

Tradicional e deliciosa, é assim que classifico essa receita! O frango nosso de cada dia, com batatas que todo mundo ama formam essa combinação que todos adoramos, e hoje ensinarei como preparar essa delícia de maneira bem prática e rápida na AirFryer, com resultado saboroso, suculento e batatas divinas!

Ingredientes:
1/2kg de frango em cortes, eu utilizei coxas mas você pode usar os cortes que preferir
1 colher de sopa de alho amassado ou triturado
1 colher de chá de páprica ou colorau
1 colher de chá de vinagre
1 colher de sopa de azeite
Sal e Pimenta à gosto

Para as batatas:
3 a 4 batatas médias
1 colher de sopa de azeite
Ervas secas (orégano, alecrim, tomilho...)
Sal e pimenta à gosto

Vamos preparar o frango e as batatas juntos, mas o tempero será diferente para ambos.
Em um saquinho plástico ou tigela coloque o frango e os demais ingredientes dele, misture bem, se quiser pode deixar marinar para pegar ainda mais sabor.
Em outro saquinho ou tigela coloque as batatas já descascadas e picadas em pedaços de mais ou menos 4cm, acrescente os temperos e misture bem.
Coloque as batatas no fundo da cesta da AirFryer e organize o frango por cima e entre elas.
Programe a AirFryer por 15 minutos à 200º, após este tempo abra a AirFryer, vire o frango e programe por mais 15min à 200º.



Frango e batatas prontinhos em poucos minutos, agora basta fazer um arroz ou macarrão para acompanhar, que aliás pode ser feito enquanto o preparo acontece!

Rendimento: Serve até 4 pessoas.

Armazenamento: Pode ser mantido em geladeira por até 2 dias ou congelado por até 30 dias.

Dicas: Use outros temperos de sua preferência no frango e nas batatas, eu também adoro curry por exemplo, fica ótimo! Você pode substituir as batatas por outros legumes e vegetais ao seu gosto.

Bolinhos de Cookie


Fritadeira Sem Óleo
fritadeirasemoleo.blogspot.com

Esse bolinho é muito prático, tem aquele sabor característico do cookie mas é mais fofinho, e a ideia é comer ele quetinho puro ou com uma bola de sorvete!
Você pode preparar em potinhos como eu fiz ou em forminhas, como preferir, da maneira que já ensinei no canal, e o rendimento é pequeno justamente para que não sobre.

Ingredientes:
1 ovo
1 colher de sopa de manteiga ou margarina derretida
1 colher de sopa de açúcar mascavo
1 colher de sopa de açúcar comum branco refinado
4 colheres de sopa de farinha de trigo
1/2 colher de café de essência de baunilha
1/2 colher de café de fermento para bolos
1 pitada de sal
2 colheres de sopa de gotas de chocolate, castanhas, m&ms, confeitos, etc... o que preferir
Em uma tigela misture todos os ingredientes, exceto as gotas de chocolate, assim que virar uma massa homogênea acrescente as gotas e misture novamente.
Unte os potinhos ou forminhas com manteiga ou margarina, despeje a massa dentro deixando 1 a 2cm de borda livre sem massa, pois irão crescer.
Coloque na cesta da AirFryer, programe por 15 minutos à 180º. Após os 10 primeiros minutos espete um palito para ver se já estão assados, pois dependendo da divisão que fizer da massa e tamanho das forminhas pode levar menos tempo.



Retire da AirFryer e sirva ainda quente, puro ou com uma bola de sorvete!

Rendimento: 2 a 4 unidades.

Armazenamento: Recomendo consumir na hora, depois de frio e passado um tempo fica mais durinho.

Dicas: Acrescente 1 colher de chá de cacau ou chocolate em pó na massa e tenha bolinhos de cookies de chocolate. Você também pode substituir a essência por outra de sua preferência.

Coxinha de Batata-Doce


Fritadeira Sem Óleo
fritadeirasemoleo.blogspot.com

Procurando um salgadinho diferente? Essa é uma receita um pouco fora das tradicionais coxinhas, mas deliciosa, tem um sabor mais adocicado na massa devido a batata-doce e é uma opção perfeita para intolerantes ao glúten e derivados do leite.
A massa fica macia, molinha, cremosa e você faz em poucos minutos, não vai ao fogo, não exige muita prática. O recheio também pode variar, bem como formato que pode ser outro, a mesma massa pode ser utilizada para bolinhos, croquetes e outros salgadinhos do gênero.

Ingredientes:
500gr de batata-doce
2 colheres de sopa de amido de milho
1 gema
1/2 caldo de galinha em pó (opcional)
Sal e temperos à gosto

Recheio:
2 xícaras de frango desfiado refogado

Para empanar:
1 clara
1 xícara de farinha de linhaça dourada

Cozinhe a batata com a casca e o mais inteira possível, de preferência no microondas ou no vapor, para que não absorva umidade e fique mole, pois será a base da nossa massa. Depois de cozida descasque ainda quente e amasse bem, fazendo um purê, acrescente os demais ingredientes e misture bem, leve para gelar, assim ela irá esfriar, irá adquirir consistência.
Enquanto isso você pode preparar o recheio, que fica a sua escolha e gosto, basicamente frango cozido, desfiado e refogado mais sequinho.
Assim que a massa estiver bem gelada e o recheio frio você poderá modelar as coxinhas, pegando bocados da massa, recheio e modelando. Caso a massa grude um pouco, unte a mão com um pouco de azeite.
Depois de modelar todas as coxinhas passe entre as mãos com as claras e empane na farinha de linhaça dourada, coloque todas em uma assadeira e leve ao freezer para congelar.
Após congeladas podem ser fritas na AirFryer, basta colocar na cesta da AirFryer e programar por 13 minutos à 200º.



Rendimento: 20 unidades tamanho mini como estas que fiz.
Armazenamento: Podem ficar congeladas por ate 3 meses, mas depois de fritas apenas 2 dias na geladeira.
Dicas: Use essa mesma massa para modelar outros formatos e com outros recheios. Você também pode empanar com a farinha especial que ensino no canal caso não tenha nenhuma intolerância.

Bolinho de Arroz Especial


Fritadeira Sem Óleo
fritadeirasemoleo.blogspot.com

O bolinho de arroz tradicional já é sucesso nos volumes anteriores, mas hoje ensinarei outro tipo de bolinho de arroz, este é mais cremoso, macio e diria até que mais saboroso, já faço essa receita pelo menos à uns 20 anos e hoje ensinarei para vocês!
A diferença principal desse bolinho é que ele leva batata e não leva qualquer tipo de farinha, e devido a diferença de textura possibilita fazer com que o recheio já seja misturado a tudo ou modelado como salgadinho com o recheio no centro, faça e comprove.

Ingredientes:
2 xícaras de sobras de arroz
1 xícara de batata cozida
1 colher de sopa de azeite
Sal à gosto
Cebola, alho, cheiro-verde, ervas, pimenta... à gosto
1 xícara do recheio de sua preferência

O recheio aqui pode ser o que preferir, desde sobras de frios, embutidos, de algo de sua refeição anterior como legumes, vegetais, frango, carne, peixe, etc... você precisa apenas decidir se fará tudo misturado na massa ou usará este recheio no centro do bolinho como se fosse um salgadinho, eu faço das duas maneiras, sempre vario, fica ótimo igualmente.
Agora o preparo é muito simples, coloque todos os ingredientes em um processador de alimentos, se optar pelo recheio misturado já coloque também, e vá dando pulsadas e conferindo até que tudo comece a ter liga, ficará praticamente uma massinha, mas ainda dará para sentir pedacinhos do arroz e recheio.
Quando a massa estiver pronta basta retirar do processador, untar as mãos com um pouco de azeite e modelar os bolinhos. Não é necessário empanar nem nada, a não ser que você queira mesmo.
Coloque os bolinhos distribuídos na cesta da AirFryer e programe por 10 minutos à 200º, até começarem a ficar douradinhos, repita o processo com o restante.



Rendimento: 30 à 40 unidades.

Armazenamento: Pode ser congelado crú e depois preparado na AirFryer na hora que desejar da mesma maneira.

Dicas: Se desejar substitua a batata por outros legumes como cenoura, mandioca, mandioquinha, batata-doce, etc... ou até um mix deles. Após modelar você pode empanar os bolinhos na farinha de rosca especial que ensino no canal, farinha panko, queijo ralado fininho ou até em gergelim.

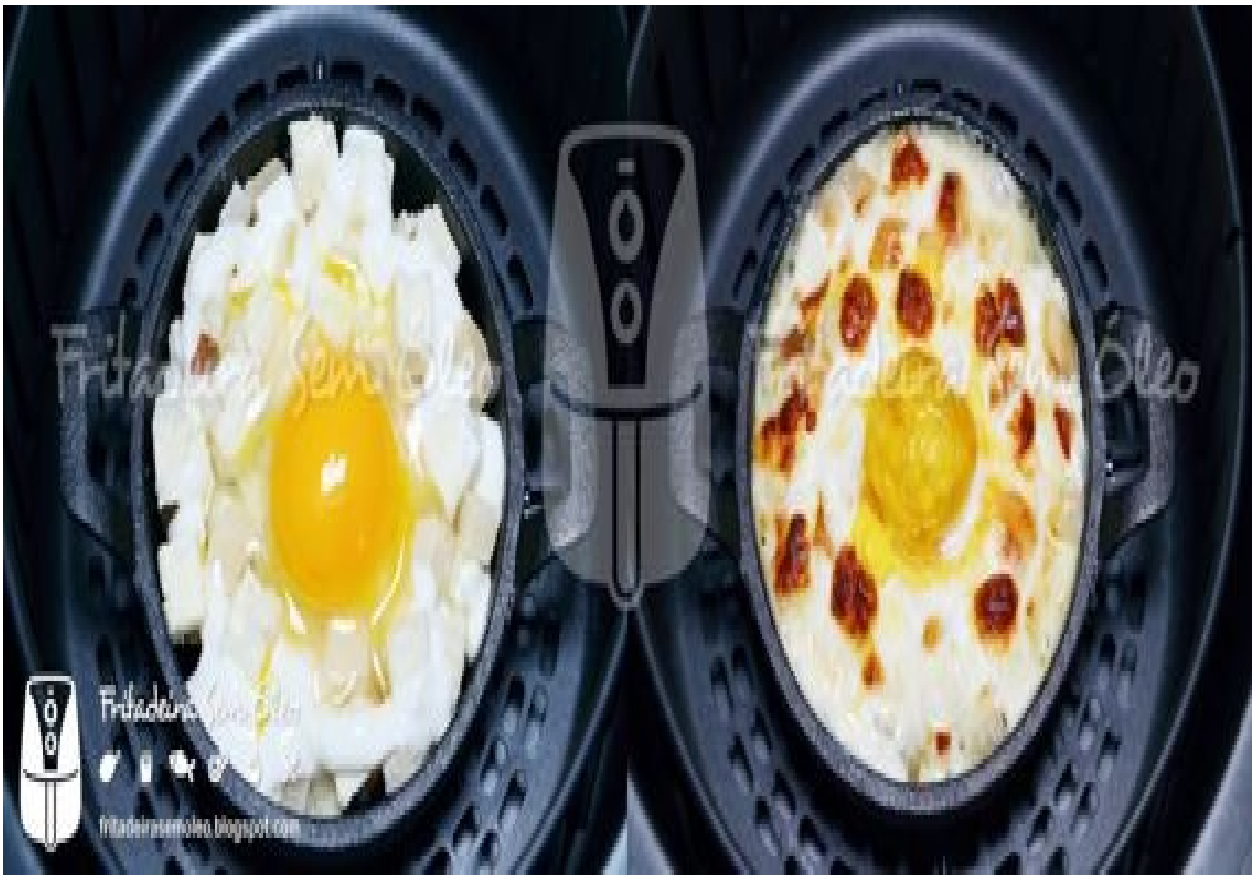
Ovos na Cocotte


Fritadeira Sem Óleo
fritadeirasemoleo.blogspot.com

Hora do café completo! Que tal aprender uma receitinha mega fácil e tradicional, feita na AirFryer, e que comporta tudo que gostamos no café?
Essa receita é simples, gostosa, aceita super bem variações, e leva esse nome por ser feita em uma panelinha, uma cocotte, mas claro que você pode preparar em qualquer um dos recipientes que já ensinei no canal, mas faça, pois irá amar e com certeza fará parte do seu cardápio matinal!

Ingredientes:
1 ovo
1 fatia de pão, pode ser amanhecido de qualquer tipo
2 a 3 colheres de sopa de queijos de sua preferência picados
2 colheres de sopa de creme de leite ou qualquer tipo de queijo cremoso
Sal e pimenta à gosto
Azeite

Separe um ou dois recipientes que caibam na cesta da AirFryer, unte com um fio de azeite, faça uma cama de pão picado no fundo, depois coloque os queijos picados por cima, o creme de leite e então quebre o ovo no centro, salpique com sal e pimenta e leve para a AirFryer, programe por 8 a 10 minutos à 200º.
Se quiser a gema mais molinha, como é o tradicional neste preparo, deixe 8 minutos, se quiser mais firme deixe por 10 minutos.



Assim que terminar o tempo retire da AirFryer, coloque sobre um pratinho, salpique cebolinha, parmesão ou páprica por cima e sirva!

Rendimento: Cada panelinha servirá 1 pessoa.

Dicas: Reaproveite pães, queijos, frios, vegetais, carnes, sobras em geral, para incrementar sua receita, bem como ervas e especiarias.

Magret / Peito de Pato


Fritadeira Sem Óleo
fritadeirasemoleo.blogspot.com

Que tal preparar algo um pouquinho mais sofisticado hoje? O peito de pato, conhecido como magret, pode ser uma ótima pedida. Fácil de preparar, saboroso e diferente, tem esse ar de requinte e com certeza fará você receber elogios!
Hoje já encontramos o magret de pato facilmente nos grandes supermercados e mercados gourmet, o preço está mais acessível e quanto mais consumirmos melhor ficará. Geralmente é vendido congelado, e antes do preparo é importante que esteja descongelado totalmente, no máximo resfriado, portanto você pode descongelar dentro da própria geladeira.

Ingredientes:
2 magrets / peitos de pato
Sal
Pimenta-do-reino ou mix de pimentas à gosto

Primeiramente coloque os magrets sobre uma tábua com a pele e gordura voltados para cima, com uma faca afiada faça cortes no sentido do comprimento e na diagonal ou horizontal, apenas na parte da pele e gordura até quase chegar na carne vermelha. Tempere tudo com sal e pimenta.
Pré-aqueça a AirFryer por 5 minutos à 200º, coloque os magrets e programe por 12 minutos à 200º.



Quando o tempo terminar retire, coloque sobre uma tábua, aguarde de 2 a 5 minutos para que a carne tenha um breve descanso e não perca sua suculência. Depois desse tempo fatie o magret e sirva. Lembrando que o magret deve ficar rosado, mal passado mesmo.

Rendimento: 2 porções.

Armazenamento: O ideal é que não sobre magret, pois como ele tem que ficar rosadinho dentro ao reaquecer acaba passando e poderá ficar seco.

Dicas: Para companhar o ideal é algo mais leve, como um purê de algum legume ou vegetal, legumes e de molho algo levemente mais ácido e adocicado, nesse da foto por exemplo usei balsâmico de tâmara, mas pode ser mostarda e mel, redução de vinho e até algo com algum tipo de fruta vermelha ou roxa.

Cogumelos Recheados


Fritadeira Sem Óleo
fritadeirasemoleo.blogspot.com

Quer uma receita fácil mas mega saborosa e que impressiona justamente por ser tão simples e ficar tão gostosa? Eu diria que essa é a receita! Gente fica tão bom que é difícil comer um só, além de ser leve e cheio de vitaminas.
Nessa receita darei uma sugestão de recheio e mais algumas dicas, mas o legal é que você pode rechear com infinitos sabores.

Ingredientes:
8 a 10 cogumelos tipo shitake ou portobello
100gr de ricota ou queijo frescal
50gr de parmesão ou gorgonzola
50gr de muçarela ou creamcheese
1 colher de sopa de azeite
1 pitada de sal
Pimenta-do-reino à gosto
Ervas à gosto
Caules dos cogumelos picadinhos (opcional)

Primeiramente limpe os cogumelos, depois retire os caules. Os caules você pode descartar ou utilizar em caldos, cozidos ou ainda picar bem pequeno e misturar ao recheio que usaremos.
Em uma tigela misture todos os demais ingredientes, amassando bem, depois com uma colher recheie cada cogumelo.
Coloque quantos cogumelos couberem um ao lado do outro na cesta da AirFryer, programe por 10 a 15 minutos à 200º, vá olhando, até ficar douradinho.



Retire da AirFryer e sirva imediatamente, pode salpicar ervas frescas por cima.

Rendimento: 8 à 10 unidades.

Armazenamento: Deve ser consumido assim que ficar pronto.

Dicas: Substitua o recheio que ensinei por outros de sua preferência, como ricota com espinafre, vegetais, carne suína com mais algumas coisas, frios, embutidos, etc...

Batata Rostie Fácil


Fritadeira Sem Óleo

Fácil é pouco, essa batata rostie é super simples, muito prática, para fazer em qualquer momento sem aquele trabalhão todo da batata rostie tradicional, e o resultado é ótimo!
Aqui eu fiz sem recheio algum, mas se desejar pode rechear ao seu gosto, com o que preferir.

Ingredientes:
2 e 1/2 xícaras de batata-palha (uso sempre a fininha)
2/3 de xícara de leite
50gr de queijo parmesão ralado
1 fio de azeite
1 pitada de pimenta-do-reino
1 pitada de noz-moscada (opcional)

Coloque todos os ingredientes em uma tigela e misture bem, deixe descansar por 5 minutos, misture novamente, deixe descansar por mais 5 minutos e pronto, a massa já está pronta.
Em uma forminha, assadeira ou recipiente que possa ser utilizado na AirFryer (veja quais podem no canal), coloque a massa, aperte com uma colher para dar o formato e leve para a AirFryer. Programe por 10 a 12 minutos à 200º, até que fique bem dourada.



Assim que terminar retire da forma ou recipiente e sirva!

Rendimento: 1 a 2 unidades, dependendo do tamanho que fizer.

Armazenamento: Consumir na hora.

Dicas: Para fazer recheada, coloque metade da massa, o recheio e depois cubra com a outra metade da massa e prepare conforme expliquei.

Rabanada de Panetone ou Chocotone


fritadeirasemoleo.blogspot.com

Nada de jogar fora aquele panetone mais seco que sobrou ou ganhou, transforme-o em deliciosas rabanadas, e na AirFryer ficam macias e saborosas, além de leves!
Você pode preparar essa receita tanto com panetone como chocotone ou pandoro, e pode dar o seu toque de sabor como nas dicas que darei mais abaixo!

Ingredientes:
1 panetone (500gr)
1 xícara de leite
1/3 de xícara de açúcar
2 colheres de sopa de rum ou licor (opcional)
2 ovos

Para polvilhar:
1 xícara de açúcar refinado ou de confeiteiro
Especiarias ou raspas de laranja e limão à gosto (opcional)

Corte o panetone em fatias redondas, depois cada fatia em 4 partes e reserve.
Faça uma mistura com o leite e açúcar em uma tigela, se quiser utilizar o rum ou licor junte também nessa mistura, em outra tigela bata os ovos ligeiramente.
Passe cada fatia de panetone na mistura de leite, sem encharcar muito, depois passe na mistura de ovos e coloque na cesta da AirFryer já pré-aquecida.
Programe a AirFryer por 5 à 8 minutos à 200º, deixe até que fiquem douradinhas, depois retire e repita o processo com o restante das rabanadas.



Na hora de servir polvilhe açúcar por cima, se quiser pode misturar raspas de laranja e limão no açúcar, ou até mesmo canela, gengibre, etc...

Rendimento: 25 unidades em média.

Armazenamento: Dura no máximo 1 dia, e se for na geladeira 2 dias. Você pode reaquecer na hora de servir.

Dicas: Não deixe as rabanadas muito encharcadas de leite ou de ovos ou irão escorrer e grudar na AirFryer.

Costelinha à Passarinho


Fritadeira Sem Óleo

Perfeita para petiscar enquanto bate um papo com os amigos ou toma uma cervejinha gelada, essa receita é muito simples porém o resultado irá te surpreender!
Aqui vamos utilizar costelinha de porco cortada em pedaços menores, à passarinho, desta maneira fica mais fácil de comer e servir. Esse corte você já encontra na maioria dos açougues, mercados, etc... mas se não encontrar basta pedir ao seu açougueiro para cortar as costelinhas em pedaços pequenos.

Ingredientes:
500gr à 1kg de costelinha de porco
1 colher de chá de vinagre ou suco de limão
1 colher de sopa de azeite
1 colher de sopa de alho (ou mais se gostar)
1 colher de chá de páprica ou colorau
Sal à gosto
Pimenta-do-reino ou branca à gosto

Tempere as costelinhas já picadas à passarinho com os demais ingredientes, basta misturar tudo. Deixe marinar por 30 minutos ao menos, se tiver tempo deixe de uma dia para o outro marinando na geladeira.
Coloque na cesta da AirFryer e programe por 30 minutos à 200º, abra e vire a cada 10 minutos para que fique tudo douradinho por igual.



Assim que terminar sirva salpicado com salsinha e/ou cebolinha e fatias de limão para espremer.

Rendimento: Serve de 4 a 5 pessoas.

Armazenamento: Caso sobre armazene em geladeira por até 2 dias, depois basta reaquecer na AirFryer por alguns minutos antes de servir.

Dicas: Se gostar acrescente fatias grossas de cebola para fritar junto ou mini cebolas e dentes de alho. Você também pode salpicar alho frito por cima na hora de servir.

Fonduta de Espinafre


Fritadeira Sem Óleo

Amo, amo, amo essa fonduta de espinafre! Quem já provou nessas redes de restaurantes americanos/italianos sabe do que estou falando, é divino! Leve, cremosa, diferente e acompanha bem pães, torradas, nachos e até grelhados. Excelente opção para entrada, aperitivo e para petiscar com amigos, fica pronta rapidinho e quem provar também vai amar.

Ingredientes:
200gr de folhas de espinafre
2 corações de alcachofra em conserva ou cozidos (opcional)
100gr de queijo muçarela ralado ou triturado
50gr de queijo parmesão ralado
150gr de queijo cremoso (creamcheese ou catupiry)
1 dente de alho amassado ou triturado
1 caixinha de creme de leite (200gr)
1 pitada de pimenta-do-reino

Primeiramente refogue as folhas de espinafre em uma frigideira ou cozinhe no vapor, depois pique bem pequeno e fininho. Se for usar alcachofra pique grosseiramente.
Em uma tigela misture todos os ingredientes bem, depois transfira para um recipiente ou forminha que possa ir na AirFryer e polvilhe com mais parmesão, se não souber quais recipeintes podem ser utilizados confira no canal o vídeo especial onde mostro e explico sobre.
Coloque o recipinete com a mistura na cesta da AirFryer e programe por 20 minutos à 160º, até que fique borbulhando e bem gratinado.



Assim que estiver pronto retire com cuidado da AirFryer, estará bem quente, e sirva com pães, torradas, nachos...

Rendimento: serve de 4 a 6 pessoas.

Armazenamento: Caso sobre depois de pronto mantenha em geladeira por no máximo 2 dias, na hora de consumir basta reaquecer na AirFryer novamente.

Dicas: Você pode incrementar ainda mais esta fonduta substituindo os queijos, usando mais alcachofra ou alcachofra grelhada, também pode fazer em potinhos individuais...

Espetinhos Suínos


Fritadeira Sem Óleo
fritadeirasemoleo.blogspot.com

Estes espetinhos são deliciosos e muito simples de fazer, tem um custo baixo e podem ser preparados de diversas maneiras, darei várias dicas!
Para receber convidados, para petiscar, para divertir e saborear, sempre uma ótima pedida!

Ingredientes:
600gr de filé suíno, picanha suína ou pernil
1 cebola grande
1 pimentão grande
1 colher de chá de alecrim
2 colheres de chá de alho amassado ou triturado
1 colher de chá de páprica ou colorau
1 colher de chá de vinagre ou suco de limão
1 colher de sopa de azeite
Sal e pimenta-do-reino à gosto
Palitos ou espetos

Corte a carne em cubos médios, para tamanho de espetinhos mesmo, depois corte a cebola e pimentão em quadrados da mesma largura dos cubos de carne.
Tempere a carne com todos os demais ingredientes restantes, então pegue os palitos ou espetos e vá intercalando pedaços de carne com pedaços de pimentão e cebola, repita o processo até acabar.
Coloque os espetos meio inclinados encaixados nos buraquinhos da cesta da AirFryer, desta maneira caberão todos.
Programe a AirFryer por 20 minutos à 200º, na metade do tempo vire os espetinhos para que dourem por igual.



Sirva ainda quentes, com limão, molho de pimenta, farofa, etc...

Rendimento: 15 unidades.

Armazenamento: Geladeira por até 2 dias. Se quiser congelar crú já temperado não use a cebola nem pimentão, na hora de preparar deixe descongelar e então prepare na AirFryer. Se congelar já pronto basta reaquecer na hora de consumir.

Dicas: Você também pode intercalar com tomatinhos cereja, abacaxi, bacon, maçã verde e ainda pincelar os espetinhos com mel, melado ou chimichurri.

Abóbora Assada


Fritadeira Sem Óleo
fritadeirasemoleo.blogspot.com

Para mim essa é uma das maneiras mais saborosas de preparar e servir a abóbora, a aparência fica linda, a textura cremosa, o sabor mais acentuado... É bem simples de fazer e você pode variar ao seu gosto. É perfeita para acompanhar qualquer prato!

Ingredientes:
Abóbora (cabotiá, moranga, paulista, japonesa, de pescoço ou seca)
Azeite
Sal
Ervas, pimenta e especiarias à gosto

Eu particularmente gosto de preparar nesse formato de corte das fotos e com a casca, na hora de comer basta retirar no prato mesmo, mas se quiser você pode cortar em outros formatos, em cubos, com ou sem a casca, como preferir.
Após lavar e cortar besunte com azeite, ele dará mais sabor e cor, depois salpique com sal, ervas, pimenta e especiarias ao seu gosto.

Coloque os pedaços na cesta da AirFryer, de preferência sem empilhar, programe por 20 à 25 minutos em 180º e deixe até que fique levemente dourada.



Retire da AirFryer e sirva, se desejar regue com mais azeite!

Armazenamento: Pode ser mantido em geladeira pronta por até 2 dias, ou congelado por até 20 dias.

Dicas: Use as especiarias e ervas que preferir, faz toda a diferença. Ao invés de azeite você também pode pincelar manteiga ou mel, dá um toque especial.

Bolo de Carne


Fritadeira Sem Óleo
fritadeirasemoleo.blogspot.com

Esse bolo de carne fica super macio, muuuito suculento, é uma receita super tradicional norte-americana que eu adoro, e não se engane, não fica igual bolinho de carne, quibe ou rocambole de carne, é uma textura delicada e saborosa!
Sirva acompanhado de purê de batatas, arroz branco, salada, massas, vegetais... é muito bom!

Ingredientes:
500gr de carne moída
1 ovo
2 colheres de sopa de cebola ralada ou triturada
1 colher de sopa de alho triturado
1/4 de xícara de leite
1 xícara de pão picadinho de qualquer tipo ou 1/2 xícara de farinha de rosca
Salsinha e cebolinha picados à gosto
Sal à gosto
Pimenta-do-reino à gosto
1 colher de chá de azeite
1 xícara de recheio à sua escolha (opcional)

Em uma tigela coloque todos os ingredientes e misture muito bem, deixe descansar por 10 minutos.
Modele em formato de bolo de carne e reserve. Se quiser pode rechear, eu prefiro sem recheio.
Separe um pedaço de papel manteiga e recorte no tamanho da cesta da AirFryer, e pode deixar uma aba de cada lado para facilitar a retirada do bolo de carne depois de pronto.
Coloque o papel-manteiga na cesta, coloque o bolo de carne no centro, pincele com azeite por cima, programe a AirFryer por 25 a 30 minutos à 180º, até que fique douradinho.



Retire da cesta com cuidado e passe para uma travessa, fatie e sirva!

Rendimento: Serve 4 pessoas.

Armazenamento: Pode ser mantido em geladeira por até 2 dias depois de pronto ou congelado por até 30 dias, depois basta reaquecer e servir.

Dicas: Você pode rechear com vegetais, frios, queijos, etc... Também pode pincelar com molhos de tomates pronto ou molho barbecue, fica uma delícia!

Cenouras Grelhadas


Fritadeira Sem Óleo
fritadeirasemoleo.blogspot.com

Talvez você ache que é uma comidinha sem graça por ser simples, mas garanto que quando fizer e provar não vai conseguir mais parar de comer até acabarem todas as cenourinhas grelhadas rs.
Gente, isso é divino, é perfeito para petiscar, para acompanhar os pratos do dia-a-dia e também assados, grelhados, carnes... tudo! Sério, façam, provem e depois me contem!

Ingredientes:
3 cenouras médias e mais finas
1 colher de sopa de mel
1 colher de sopa de azeite
1 colher de sopa de aceto balsâmico
1/2 colher de chá de sal (usei o moído, mas pode ser o grosso ou refinado mesmo)
1 pitada de noz-moscada
Páprica, pimenta-do-reino, ervas secas e especiarias à gosto

Primeiramente lave as cenouras, descasque, corte as pontinhas e depois corte ao meio. Corte cada parte em palitos de mais ou menos 1cm de espessura.
Coloque as cenouras em um tigela e acrescente todos os outros ingredientes, misture tudo e envolva bem as cenouras.
Agora coloque na cesta da AirFryer e programe por 20 minutos à 180º, agitando para que dourem por igual na metade do tempo.



No final as cenouras ficarão grelhadinhas, mais molinhas mas com o centro ainda mais firme, o ideal é assim, mas se quiser mais molinhas pode deixar mais 5 à 10 minutos.

Rendimento: 4 porções.

Armazenamento: Consuma na hora e se sobrar mantenha em geladeira por no máximo um dia.

Dicas: Use especiarias, temperos e ervas ao seu gosto, mas recomendo super que use o mel, azeite e balsâmico sem falta. Na hora de escolher as cenouras para essa receita dê preferência para as mais finas e adocicadas. Se quiser pode usar aquelas mini cenourinhas.

Filé Mignon Suíno Assado


Fritadeira Sem Óleo
fritadeirasemoleo.blogspot.com

Amo essa receita, é barata, fácil de fazer e tem um resultado maravilhoso, a carne fica douradinha por fora, macia e suculenta por dentro, leva pouco tempo no preparo, combina bem em qualquer refeição, fica bom até para fatiar e montar lanches, além de ser leve!
O filé que usaremos aqui é o filé mignon suíno, infelizmente um corte ainda pouco conhecido, mas que já encontramos congelado em qualquer supermercado e que tem um preço baixíssimo, ao contrário do bovino, além de ser nobre é magro e tem todas as qualidades que mencionei acima.

Ingredientes:
1 peça de filé suíno
1 colher de sopa de azeite
1 colher de sopa de suco de limão ou vinagre
1 colher de sopa de alho amassado ou triturado
1 colher de sopa de alecrim
1 colher de chá de páprica ou colorau
Sal e pimenta-do-reino à gosto

Tempere o filé com os ingredientes mencionados, depois deixe marinar na geladeira, no mínimo 1 hora e no máximo 12 horas.
Retire o filé e coloque arrumadinho na cesta da AirFryer, então programe por 25 a 30 minutos à 200º, até que fique douradinho. Não deixe tempo demais se não poderá ficar seco.



Assim que terminar retire, coloque sobre uma tábua, deixe descansar por 5 à 10 minutos, fatie e sirva.

Rendimento: 5 à 6 porções.

Armazenamento: Pote fechado em geladeira até 2 dias ou congelado até 30 dias, depois de pronto.

Dicas: Incremente como desejar no tempero. Se sobrar experimente fazer um lanche na baguete com o filé fatiado e queijo, fica incrível.

Petit Gateau de Doce de Leite


Fritadeira Sem Óleo
fritadeirasemoleo.blogspot.com

Sobremesa francesa com o toque brasileiro, petit gateau de doce de leite é uma delícia e essa receita que ensinarei hoje para vocês é muito fácil de fazer, dá para preparar à qualquer momento, sem delongas. É daquelas sobremesas que salva na hora que chega uma visita inesperada e ainda impressiona, além daquela hora que bate vontade de um doce mas não queremos ter trabalho. Com uma bolinha de sorvete e nada mais fica delicado e delicioso, casamento perfeito!

Ingredientes:
150g de doce de leite (2/3 de xícara)
50g de manteiga ou margarina (1/4 de xícara)
1 ovo
1 e 1/2 colher de sopa de farinha de trigo

Se você quer um petit gateau de doce de leite de qualidade, bem saboroso, comece escolhendo um bom doce de leite, eu uso sempre argentino, também faço as vezes com doce caseiro que minha mãe faz ou da fazenda de uma tia, se não for um doce bom o petit também não ficará bom.
Em uma tigela coloque a manteiga picada e o doce de leite, leve ao microondas por 1 minuto, retire e misture bem, então acrescente o ovo e a farinha e misture até ficar bem homogêneo.
Separe forminhas de petit gateau e unte com manteiga e farinha, sem deixar excessos, se não tiver dessas forminhas pode usar aquelas de silicone.
Despeje a mistura nas forminhas e depois coloque na cesta da AirFryer, programe por 7 minutos à 200º, nem precisa pré-aquecer. Se for nas forminhas de silicone levará apenas 5 à 6 minutos, pois são menores.



Assim que terminar o tempo retire da AirFryer e vire no pratinho onde for servir com o sorvete.

Rendimento: 2 à 3 unidades. Se quiser mais basta ir dobrando a receita.

Armazenamento: Pode deixar preparado e nas forminhas sem assar na geladeira por até 10 horas, depois basta preparar na AirFryer na hora de servir.

Dicas: Se quiser pode preparar em ramekins e servir com a bola de sorvete por cima, como se fosse o Grand Gateau que já ensinei no blog e no canal.

Cordon Bleu


Fritadeira Sem Óleo
fritadeirasemóleo.blogspot.com

Amo cordon bleu, para quem não sabe o que é, trata-se de frango recheado, geralmente com queijo e presunto mas podem ser outros recheios, empanado e frito, fica muito bom. Ainda não entendi porque é tão caro comprar pronto nos mercados, mas isso é até um incentivo para sempre fazer caseiro quando dá vontade, o custo é baixo e o preparo bem simples!

Ingredientes:
2 filés de peito de frango mais altinhos, geralmente é um meio peito sem osso
Sal, pimenta e alho para temperar
2 fatias de presunto ou peito de peru
2 fatias de queijo muçarela ou prato
1 ovo
1 xícara de farinha de trigo
1 xícara de farinha de rosca torrada especial (veja como fazer no canal)

Primeiramente vamos fazer um corte em cada um dos filés, como se fossemos abrir ao meio, mas sem cortar até o outro lado nem laterais, depois tempere os filés com sal, pimenta e alho. Coloque uma fatia de queijo sobre 1 fatia de presunto e enrole, deixando o presunto para o lado de fora, acomode esse rolinho dentro do frango e feche, com 2 ou 3 palitos prenda as bordas do peito para que o recheio não saia para fora.



Agora vamos empanar, é bem simples, basta passar cada um na farinha de trigo, depois no ovo ligeiramente batido e por último na farinha de rosca torrada, mas lembre-se de não deixar excessos, o empanamento deve ser uniforme e fino, depois de frito ficará perfeito. Coloque os cordon bleu na cesta da AirFryer e programe por 20 minutos à 200º, se forem pequenos deixe apenas 15 minutos.



Assim que estiver pronto retire-os da AirFryer e sirva, ficam crocantes por fora e bem saborosos e suculentos por dentro.

Rendimento: 2 porções.

Armazenamento: Você pode montar e empanar e congelar por até 30 dias, na hora que der vontade basta preparar na AirFryer. Você pode também congelar já fritos e na hora de consumir apenas reaquecer no microondas.

Dicas: Use os recheios que desejar, um dos meus preferidos é de espinafre refogado com ricota, evite apenas usar recheios que ao serem aquecidos fiquem muuuito moles ou líquidos pois podem vazar ao serem preparados.

Zucchini Fries


Fritadeira Sem Óleo
fritadeirasemoleo.blogspot.com

Adoro essa receita, e tenho certeza que até quem não curte muito abobrinha vai amar! Além de super leve fica muito bom, macia por dentro, crocante por fora, temperada... para petiscar e saborear sem culpa, e ainda pode aproveitar com alguns molhinhos de acompanhamento!

Ingredientes:
3 abobrinhas + sal e pimenta à gosto
1/2 xícara de farinha de trigo
1 xícara de farinha panko
2 ovos
4 colheres de sopa de queijo parmesão ralado
1 colher de chá de orégano
1 colher de chá de salsinha
1 pitada de pimenta do reino
Páprica e ervas à gosto
1/2 colher de chá de alho em pó (opcional)
1/2 colher de chá de sal

Lave bem as abobrinhas e depois seque-as, corte as pontas e depois fatie em palito no sentido do comprimento, como se fossem batatas para fritar, deixando com cerca de 1cm x 1cm de espessura. Tempere com sal e pimenta à gosto e reserve.
Em um recipiente coloque a farinha de trigo, em outro quebre os ovos e bata ligeiramente, por último coloque a farinha panko em outro recipiente e junto com ela todos os demais temperos misturando bem, será uma farinha panko temperada.
Agora passe cada palito de abobrinha na farinha de trigo, depois nos ovos e por último na panko temperada, com o cuidado de não deixar excesso de nenhum deles.
Coloque quantos palitos couberem na cesta da AirFryer, sem sobrepor uns sobre os outros, programe por 15 minutos à 180º, quanto terminar e estiverem bem douradas retire e coloque mais até acabar de fritar todas.



Sirva ainda quentinhas com molhos de acompanhamento!

Rendimento: Serve cerca de 4 pessoas.

Armazenamento: O ideal é fazer e consumir na hora. Você pode congelar ainda cruas por até 1 mês e depois fritar direto na AirFryer.

Dicas: Tempere a farinha ao seu gosto, use ervas e especiarias e vá mudando os sabores.

Tomates Secos


Fritadeira Sem Óleo
fritadeirasemoleo.blogspot.com

Fazer tomates secos em casa do modo tradicional é muito trabalhoso e demorado, mas com a AirFryer fica fácil, beeem mais rápido. Essa é uma ótima alternativa para economizar com esse alimento e até para aproveitar aqueles tomates bem maduros. O resultado é perfeito, fica até melhor do que muitos tomates secos do mercado, além de barato.

Ingredientes:
1kg de tomates tipo italiano maduros
4 colheres de sopa de açúcar
1 colher de chá de sal
1 colher de sopa de orégano ou ervas italianas secas
Azeite

Opcionais:
Alho fatiado
Mini cebolinhas ou cebola em pétalas

Escolha tomates bem maduros, macios e bem vermelhos, estes darão os melhores tomates secos. Eu confesso que aproveito para comprar aqueles pequeninos bem maduros e com melhor preço já que virarão tomate seco mesmo, o custo sai baixo e o resultado melhor do que os grandes.
Lave bem os tomates, seque, corte o caule ou pontinha dele, corte ao meio, retire toda a poupa e as sementes.
Coloque os tomates em uma tigela e acrescente o açúcar e o sal por cima deles, misture bem, deixe descansando por 10 minutos, depois retire os tomates da tigela um a um e vá colocando com a casca para cima sobre uma assadeira, para que escorra o excesso de líquido que irão soltar, deixe assim por uns 30 minutos.
Agora coloque metade desses tomates na cesta da AirFryer, de maneira organizada como mostro nas imagens à seguir. Programe a AirFryer por 30 minutos à 160º.



Quando o tempo terminar, retire-os e coloque a segunda parte. Caso queira adicionar alho ou cebola coloque junto com os tomates após 20 minutos, eu gosto, além de dar mais sabor fica lindo.
Coloque os tomates secos em um frasco ou pote bem limpo e seco intercalando com o orégano ou ervas e azeite, no final cubra com azeite. Leve para a geladeira e aguarde pelo menos de um dia para o outro, quanto mais tempo os tomates passarem nessa conserva mais saborosos ficarão.

Rendimento: 1kg de tomates rende em média 300gr de tomates secos, o equivalente a um frasco médio nos mercados.
Armazenamento: Em pote bem fechado na geladeira. Dura no mínimo 3 meses se tudo for feito com muita higiene e cuidado.
Dicas: Você pode usar óleo ao invés de azeite, mas com o azeite o sabor e resultado fica muuuito melhor e esse azeite você poderá consumir também, ficará cheio de sabor.

Caesar Salad


Fritadeira Sem Óleo
fritadeirasemoleo.blogspot.com

Ingredientes:
2 filés de peito de frango
4 fatias de pão de forma de qualquer tipo
1/2 pé de alface romana
1/2 pé de alface rocha, radicchio, alface americana ou outro tipo que preferir
1/2 xícara de parmesão em lascas ou ralado

Para o molho:
1 dente de alho
1 colher de sopa de parmesão ralado
3 anchovas (opcional)
3 colheres de sopa de azeite
3 colheres de sopa de maionese
2 colheres de sopa de suco de limão ou vinagre
1 colher de chá de mostarda (opcional)
1 pitada de pimenta do reino
Leite

Vamos começar com os croutons, corte o pão de forma em cubinhos, coloque na AirFryer e se quiser regue com um fio de azeite, programe por 5 minutos à 200º, ficarão douradinhos e crocantes, reserve.



Tempere os filés de frango com sal, pimenta, alho, páprica e o que mais gostar, ao seu gosto. Coloque na AirFryer e programe por 15 minutos à 200º. Quando terminar retire da AirFryer e corte em tirinhas.



Enquanto o frango é preparado na AirFryer separe as folhas de alface, lave e seque bem, depois rasgue com as mãos em pedaços e reserve.
Em um mini processador, mixer ou liquidificador coloque todos os ingredientes do molho, vá batendo e adicionando leite aos poucos, até ficar um molho cremoso mas não muito denso ou firme.
Agora é só montar a salada, coloque 2/3 do molho na tigela com as folhas e misture bem. Divida em 2 pratos, coloque as tirinhas de frango por cima das folhas temperadas, depois os croutons, o parmesão e finalize com mais molho se desejar. Prontinho, só se deliciar.

Rendimento: 2 porções.
Armazenamento: Consuma na hora, ou deixe tudo pronto na geladeira e só monte na hora de servir.
Dicas: Incremente a salada com salsinha, o molho com orégano e ainda pedacinhos de bacon ou presunto crú crocantes por cima.
Se quiser pode misturar tudo na tigela e servir em copinhos ou potinhos menores em uma festa ou coquetel.

Abobrinha Recheada


Fritadeira Sem Óleo
fritadeirasemoleo.blogspot.com

Receitinha fácil, prática, leve e light para você preparar à qualquer momento e com o recheio no sabor que desejar, essa abobrinha recheada na AirFryer fica saborosa, molhadinha e com aquele gratinado que amamos!

Ingredientes:
1 abobrinha
10 tomatinhos cereja ou meio tomate tradicional
3 colheres de sopa de queijo parmesão ralado ou outro de sua preferência
Sal e pimenta à gosto
Ervas à gosto

Para o recheio:
1/2 à 1 xícara de qualquer recheio à sua escolha, vegetais, frango desfiado ou picado, carne picada ou moída, peito de peru, presunto, queijos, frios, alguma sobra da refeição anterior... enfim, o que desejar.

Corte a abobrinha ao meio e corte a ponta do caule, coloque com a casca para baixo em um prato e leve ao microondas por 5 minutos na potência máxima. Retire do microondas e com uma colher ou garfo remova todo o centro da abobrinha, deixando apenas a casca e uma borda de aproximadamente 1/2 centímetro de polpa.
Pique bem toda a polpa que retirou da abobrinha, escorra o excesso de líquido que ela irá soltar, coloque em uma tigela e acrescente sal, pimenta, ervas e o recheio de sua escolha, misture bem. Salpique um pouco de sal e pimenta nas barquinhas de abobrinha, coloque o recheio e espalhe o queijo ralado por cima.
Prepare na AirFryer por 10 minutos à 200º, até ficarem bem douradas.



Assim que dourarem, gratinarem bem, retire e sirva com o acompanhamento que preferir, como arroz, salada, grelhados, etc... e regue com azeite à gosto.

Rendimento: 2 porções.

Armazenamento: No máximo de uma dia para o outro em geladeira, reaqueça bem na hora de servir.

Dicas: Solte a sua criatividade, você pode usar o recheio que preferir, pode decorar também como quiser.

Chips de Parma / Presunto Cru


Fritadeira Sem Óleo
fritadeirasemoleo.blogspot.com

Algo que faço e uso muito são os chips de presunto cru, presunto de parma. Além de muito saborosos são perfeitos para decorar e finalizar pratos. Ficam ótimos por cima de risotos, omeletes, canapés, saladas, tanto inteiro espetado como quebradinho, além de dar aquele toque de sabor, claro. É muito fácil e rápido de fazer e não tem segredos!

Ingredientes:
Presunto cru / Presunto de Parma ou Serrano fatiado finamente

Coloque as fatias finas de presunto cru na cesta da AirFryer, pode deixar alinhado ou meio bagunçado, fica ao seu gosto, eu particularmente prefiro eles mais torcidos e rústicos.
Programe a AirFryer por 5 à 8 minutos em 200º, vá olhando, assim que ficarem mais sequinhos e dourados está pronto, muitas vezes ficam crocantes mesmo só após amornar ou esfriar.



Agora é só usar e consumir como preferir!

Armazenamento: Após frios, guarde em pote bem fechado por até 3 dias.

Dicas: Não tem limites para imaginação, use onde e como preferir, em qualquer receita, de petiscos, canapés... até lanches e pratos mais refinados.

Amendoim Torrado Temperado


Fritadeira Sem Óleo
fritadeirasemoleo.blogspot.com

Como amo amendoim, aliás nuts em geral, e amendoim torradinho e quentinho é irresistível, ainda mais se for temperadinho como está tão em alta! Hoje ensinarei como preparar essa delícia que é tão fácil e barata que você nunca mais vai querer comprar na rua ou semáforo rs... aliás, aproveitando essa época de festas juninas e quermesses dá até para ganhar uma graninha extra!

Ingredientes:
1/2 pacote de amendoim crú com ou sem casca (250g)
1 colher de sopa de manteiga derretida ou azeite
1 colher de chá de alho triturado
Especiarias à gosto, como pimenta, lemon pepper, páprica, ervas secas, etc...
1 colher de café de sal, do tipo que preferir

Coloque o amendoim em uma tigela e acrescente todos os outros ingredientes, exceto o sal, misture bem e despeje na cesta da AirFryer.

Programe a AirFryer por 15 minutos à 180º, lembrando de retirar e agitar a cesta a cada 4 ou 5 minutos, assim os amendoins ficarão torradinhos por igual e você também vai olhando para deixar ao seu gosto sem queimar.



Assim que estiver pronto despeje em uma tigelinha e acrescente o sal, na hora, para que ele grude bem, e misture, se quiser mais sal fica ao seu gosto.

Rendimento: Serve de 2 à 4 pessoas.

Armazenamento: Após frio em pote bem fechado por até 3 dias no máximo.

Dicas: Solte a sua criatividade, use o temperos, ervas e especiarias que desejar, assim como a gordura que pode ser outra como óleo de coco, azeites aromatizados, banha, etc...

Quiche Fácil


Fritadeira Sem Óleo
fritadeirasemoleo.blogspot.com

Receitinha coringa para qualquer momento, qualquer refeição do dia, para fazer na hora que desejar, com o que tiver na geladeira. Eu amo quiches, e amo ainda mais quando estão fresquinhas, então essa receitá é ótima, porque além de rápida, possibilita isso, ter uma quiche quentinha e fresca na hora que der vontade.

Massa:
1 xícara de farinha de trigo
1/4 de xícara de manteiga
1/2 colher de café de sal
1 colher de café de fermento químico para bolos
1 colher de sopa de água

Recheio:
2 ovos
1/3 de xícara de leite
2 colheres de sopa de requeijão cremoso ou creme de leite
2 colheres de sopa de parmesão ralado
Salsa e cebolinha à gosto
Pimenta-do-reino, noz-moscada e ervas à gosto
Sal à gosto
1/2 xícara do recheio de sua preferência, pode ser sobras de carne, frango, frios, legumes, vegetais, queijos... o que tiver na geladeira sobrando, tudo picadinho

Em uma tigela ou no processador de alimentos coloque todos os ingredientes da massa e misture até obter uma massa homogênea mas ainda quebradiça. Coloque a massa em dois plásticos e abra com um rolo, depois coloque no fundo e laterais do recipiente que for usar no preparo. Lembrando que já ensinei quais podem ser utilizados lá no canal.
Em outra tigela coloque todos os ingredientes do recheio da quiche, misture tudo muito bem, despeje sobre a massa no recipiente, coloque na cesta da AirFryer e programe por 15 à 20 minutos em 200º até que fique bem dourada.



Retire com cuidado, pois estará quente, aguarde 5 minutos e então corte e sirva!

Rendimento: Serve de 2 à 4 pessoas.

Armazenamento: Até 2 dias em geladeira ou 15 dias congelado. Na hora de servir basta descongelar e/ou reaquecer.

Dicas: Sirva com uma bela salada, combina super bem e fica leve.

Pãezinhos de Aveia Express


Fritadeira Sem Óleo
fritadeirasemoleo.blogspot.com

Atendendo aos pedidos de vocês desenvolvi essa receita bem prática, são Pãezinhos de Aveia que ficam prontos em poucos minutos, pois não precisam crescer antes de assar e vocês podem preparar à qualquer momento. Além de tudo são super nutritivos e vão bem com tudo!

Ingredientes:
1 xícara de água
1 ovo
2 colheres de sopa de azeite ou óleo de sua preferência
1 colher de chá de sal
1 colher de sopa de açúcar ou adoçante de uso culinário
2 xícaras de farinha de aveia
1 colher de sopa de fermento em pó para bolos
Aveia em flocos ou farelo para decorar

No liquidificador coloque todos os ingredientes na ordem acima, exceto o fermento. Bata por 1 minuto, e limpe as laterais do copo do liquidificador caso fique farinha grudada. Depois de 1 minuto, desligue o liquidificador e acrescente o fermento, misture com uma colher ou espátula, não bata mais.
Unte 8 à 10 forminhas de metal ou silicone e despeje a massa, deixando cerca de meio centímetro de borda livre na forminha, salpique um pouco de farelo ou flocos de aveia por cima. Coloque metade das forminhas na cesta da AirFryer e programe por 10 minutos à 200º.



Assim que o tempo terminar abra a AirFryer, retire as forminhas, retire os pães de dentro e coloque a outra metade para assar.

Rendimento: 8 à 10 unidades.

Armazenamento: Após estarem frios em pote ou saquinho bem fechado por até 3 dias. Pode ser congelado depois de assado por até 20 dias e depois basta reaquecer na hora de consumir.

Dicas: Acrescente 2 colheres de sopa de grãos, sementes ou castanhas de sua preferência na massa. Se não tiver farinha de aveia você pode bater os flocos ou farelo no liquidificador ou processador até virar farinha. Se não quiser pode retirar o sal da receita.

Frango com Bacon e Ervas


Fritadeira Sem Óleo
fritadeirasemoleo.blogspot.com

Essa é para os amantes do sabor, suculência e aparência de babar rs... muito simples e de rápido preparo esse franguinho fica incrível, uma explosão deliciosa, e dá para fazer com qualquer corte do frango que preferir, as ervas e especiarias também podem ser ajustadas ao seu gosto, mas não deixe de fazer, é muuuuito bom!

Ingredientes:
400gr de frango (usei filézinho sassami, mas você pode usar, coxa, sobrecoxa, asinha, drumete... o corte que preferir)
200gr de bacon fatiado em tiras
1 colher de chá de azeite
1 colher de chá de páprica ou colorau
1 pitada de pimenta-do-reino
1 colher de sopa de ervas secas como alecrim, tomilho, orégano, manjericão e o que mais desejar
Sal à gosto

Tempere o frango com todos os itens listados, depois enrole nas fatias de bacon prendendo com palitos, geralmente uso 2 fatias para cada pedaço médio ou 1 para pedaços ou cortes pequenos.
Coloque o frango na AirFryer e programe entre 20 e 25 minutos à 200º, dependendo do corte, até que fique douradinho.



Assim que terminar retire da AirFryer, remova os palitos e sirva!

Rendimento: Serve 4 pessoas em média.

Armazenamento: Você pode congelar ainda cru e preparar direto na AirFryer na hora que desejar, até 30 dias congelado, ou depois de prontos até 20 dias e reaquecer na hora do consumo.

Dicas: Altere os temperos, ervas e especiarias ao seu gosto e dê seu toque.

Picanha Suína Assada


Fritadeira Sem Óleo

Essa picanha fica incrível, super suculenta, cheia de sabor, macia e douradinha por fora, além de ser uma receita de baixo custo e diferente, não sei porque mas muita gente não valoriza os cortes suínos como os bovinos, eu adoro!

Ingredientes:
1 peça de picanha suína
1 colher de chá de açúcar
2 colheres de sopa de azeite
1 colher de chá de páprica ou colorau
2 colheres de sopa de suco de limão ou vinagre
2 dentes de alho amassados ou triturados
Ervas ao seu gosto
Sal à gosto
Pimenta à gosto

Em um potinho pequeno misture tudo, exceto a carne, essa mistura será a marinada da picanha.

Faça furos profundos na parte de baixo da peça de picanha, sem chegar na capa de gordura. Coloque a carne em um saquinho e despeje a marinada que fez antes, espalhe bem sobre todos os lados da carne, retire o ar do saquinho e feche, deixe marinando de 30 minutos à 1 hora.
Coloque a carne na AirFryer com a gordura para cima, programe por 30 minutos à 200º, ficará bem dourada, depois vire a peça inteira com a gordura para baixo e programe por mais 30 minutos à 200º e estará pronta.



Antes de cortar a carne coloque-a sobre a tábua de corte e aguarde ao menos 10 minutos, é o descanso da carne, para que não perca todo o suco interno ao fatiar, depois desse tempo pode fatiar e servir.

Rendimento: Serve até 8 pessoas.

Armazenamento: Geladeira por até 2 dias e congelado por até 30 dias, na hora de consumir basta reaquecer.

Dicas: Use os temperos que desejar, e se quiser deixe marinando de um dia para o outro, ficará com ainda mais sabor. Se preferir pode usar algum dryhub para temperar.

Camarões Caribenhos


Fritadeira Sem Óleo
fritadeirasemoleo.blogspot.com

Provei essa receita uma vez em viagem e logo resolvi experimentar na AirFryer, para ter aquela versão mais sequinha e saborosa, e ficou ótimo, então de alguns testes e variações hoje venho ensiná-la aqui! É basicamente camarão empanado no coco ralado e geralmente é acompanhando de molhos variados.

Ingredientes:
300g de camarões limpos
1 ovo
2 colheres de sopa de água gelada
2 colheres de sopa de farinha de trigo
1 colher de sopa de azeite
Sal e Pimenta à gosto
100g de coco ralado (puro, não adoçado)

Em uma tigela coloque o ovo, água, farinha, azeite, sal e pimenta, misture bem. Em outra tigela coloque o coco ralado.
Tempere os camarões com sal e pimenta e depois passe-os na mistura que fizemos e por último no coco ralado.
Coloque os camarões na cesta da AirFryer, regue com um fio de azeite para dar mais sabor, e programe por 5 à 8 minutos em 200º, até que fiquem douradinhos, mas não deixe torrar ou por muito tempo ou podem acabar ficando borrachudos.



Sirva ainda quente!

Rendimento: Serve uma à duas pessoas.

Armazenamento: Consuma na hora, não guarde para depois.

Dicas: Camarões maiores são os mais indicados para essa receita, se usar aqueles muito pequenos com certeza cozinharão muito até que o empanamento esteja dourado e ficarão borrachudos.

Fondue de Brie


Fritadeira Sem Óleo
fritadeirasemoleo.blogspot.com

Esse fondue é sem dúvidas o fondue mais fácil do mundo, uma ideia que me surgiu em uma noite fria, quando queria fondue, mas estava com uma certa preguiça de preparar rs, queria algo rápido, porém saboroso, e então nasceu esse fondue de brie na AirFryer.
Duvido alguém errar esse rs, e dá para impressionar também, além de possibilitar porções menores, individuais e porções maiores para mais pessoas, basta definir o tamanho do queijo. Dá certo com camembert também!

Ingredientes:
Queijo Brie
Pão, frutas como pêra, maçã, morango, figo, damasco... castanhas, nozes, frutas secas, presunto crú, mini batatinhas cozidas, cogumelos ou legumes grelhados...
Papel-manteiga ou papel-alumínio

Forre o fundo do queijo com um pedaço de papel-alumínio ou papel-manteiga, depois faça uma faixa com outro pedaço de papel e circule a volta do queijo. Faça isso para que o queijo não desmorone durante o preparo e você possa comer tudo até o final, isso também ajudará a manter quente enquanto come.
Coloque o queijo no meio da cesta da AirFryer, ajuste o tempo para 8 minutos à 200º, se for um queijo grande deixe por 10 minutos, até ver que ficou bem molinho.



Assim que o tempo terminar, retire o queijo da AirFryer, coloque em uma tábua ou prato, corte a tampa superior e abra. Agora é só se deliciar!

Rendimento: Um queijo pequeno acaba sendo uma porção individual, um grande dá para 2 à 3 pessoas.

Dicas: Deixe alguns toppings à vontade para quem desejar, como geleias doces, geleia de pimenta, mel, molho pesto, melado... assim a pessoa passa o que desejar no queijo derretido e depois no topping. Champanhe e vinhos são ótimas opções para harmonizar.

Biscoitinhos de Leite Condensado


Fritadeira Sem Óleo
fritadeirasemoleo.blogspot.com

Saque aqueles biscoitinhos que derretem na boca? São esses! Perfeitos para acompanhar um café ou chá, e dá para modelar em diversos formatos, desde bolachinhas até rosquinhas e incrementar com diversos sabores, aromas e geleias!

Ingredientes:
1 gema
1/2 lata de leite condensado (200g)
100gr de manteiga ou margarina gelada (1/2 de xícara)
350g de amido de milho (3 xícaras)

Em uma tigela coloque todos os ingredientes e misture bem, até obter uma massa que praticamente não gruda nas mãos.
Modele como preferir, se quiser bolachinhas faça bolinhas e aperte com um garfo para marcar e achatar, se quiser rosquinhas enrole fazendo tirinhas e feche em círculo, para geleias ou doces em pedaços no centro, faça uma bolinha, afunde com o dedo no centro e coloque um pedacinho de doce ou um pouquinho de geleia de sua escolha... use a criatividade.
Agora coloque quantos biscoitos couberem na cesta da AirFryer, deixando ao menos 1cm de distância entre eles, programe por 7 minutos à 180º, assim que o tempo terminar retire e deixe esfriar sobre uma grade ou guardanapo, eles terminam de secar e cozer enquanto esfriam. Se fizer rosquinhas geralmente 5 minutos basta.



Eles tem que ficar douradinhos!

Rendimento: 50 à 70 unidades.

Armazenamento: Em pote bem fechado, somente após estarem bem frios, até 1 mês.

Dicas: Acrescente raspas de limão ou laranja na massa. Se quiser de chocolate acrescente 1 colher de cacau em pó ou 2 de chocolate em pó. Também pode adicionar sementes, grãos ou castanhas trituradas na massa.

Cebolinhas Caramelizadas


Fritadeira Sem Óleo

Essas cebolinhas ficam divinais, adocicadas, grelhadas, um sabor e textura muito bons, e são ótimas para consumir como preferir, desde uma salada, com carnes, grelhados, churrasco, até em lanches, burger... enfim, ao provar tenho certeza que você terá ainda mais mil ideias rs

Ingredientes:
500g de cebolinhas (mini cebolas, se não tiver use cebolas normais cortadas em pedaços menores e despetaladas)
2 colheres de sopa de crema de balsâmico ou vinagre balsâmico
1 colher de sopa de açúcar mascavo ou outro se não tiver
1 colher de sopa de azeite ou óleo
Sal e pimenta à gosto

Corte as cebolinhas ao meio, depois tempere envolvendo bem com os demais ingredientes. Coloque-as na cesta da AirFryer e programe por 10 à 15 minutos à 200º, até que comecem a caramelizar e ficarem douradinhas, lembrando de dar uma misturada em tudo à cada 5 minutos.



Retire da AirFryer, coloque em outro recipiente, regue com um fio de azeite e pronto. Se quiser pode colocar em um frasco e cobrir com azeite e ervas, vai virar uma conserva maravilhosa.

Rendimento: 350g.

Armazenamento: Em geladeira por até 3 dias, se fizer a conserva durá meses.

Dicas: Ao finalizar salpique ervas secas por cima.

Tomates Assados


Fritadeira Sem Óleo

Esse tomate assado me faz salivar! Fica tão saboroso, o aroma já deixa a gente com vontade rs, e o melhor é que dá para fazer com qualquer tipo de tomate, para acompanhar todo tipo de prato!

Ingredientes:
Tomates maduros
Sal (flor de sal, sal moído ou sal grosso)
Pimenta-do-reino
Ervas secas (alecrim, manjericão, tomilho, orégano...)
Azeite

Corte bem superficialmente o fundo dos tomates, só para ficarem em pé sem escorregar, depois corte ao meio. Arrume na cesta da AirFryer as metades, salpique com sal, pimenta, ervas e regue com um pouco de azeite. Programe a AirFryer por 20 à 25 minutos em 180º, até estarem macio e tostados. Eu gosto de deixar em 200º nos último minutos, pois assim ficam com uma aparência de grelhado, lembrando até forno à lenha.



Sirva com grelhados, saladas, carnes, ovos mexidos, com o que desejar, até com massas!

Armazenamento: Geladeira até 2 dias ou congelado até 15 dias.

Dicas: Se gostar de alho, coloque meio dente de alho sobre cada tomate, ou ainda faça um corte no centro de cada um e coloque uma folha de manjericão dentro, vai passar todo o sabor.

Galeto Borboleta / Atropelado


Fritadeira Sem Óleo
fritadeirasemoleo.blogspot.com

Adoro fazer galeto assado em casa na AirFryer, além de ser muito mais saboroso é também mais suculento, macio e beeemmm mais barato rs. Sempre tenho ao menos um congelado no freezer e quando bate aquela vontade descongelo e preparo rapidinho!
Para quem não sabe, o galeto é basicamente um frango novo, por isso é menor e com carne mais macia e suculenta como falei, você encontra hoje em qualquer supermercado congelado, com esse nome mesmo, e com preço ótimo! Se sua AirFryer for das novas grandes dá até para fazer com frango mesmo, mas se for das tradicionais não.

Ingredientes:
1 galeto
5 colheres de sopa de azeite
1 colher de sopa de vinagre
1 colher de sopa de páprica ou colorau
1 dente de alho bem amassado ou triturado
1 pitada de cada erva que tiver (alecrim, tomilho, manjericão, orégano, sálvia...)
Sal e pimenta à gosto
Primeiramente lembre-se que o galeto deve estar descongelado, depois coloque-o sobre uma tábua com o peito virado para baixo, com uma faca afiada corte as costas dele ao meio, abrindo com as mãos, se precisar faça mais uma abertura de leve entre as metades por dentro para que fique bem aberto.
Agora coloque o galeto em uma travessa ou em um saco plástico, em um potinho misture todos os temperos e espalhe por todo o galeto de todos os lados. Deixe marinando se possível, quanto mais tempo deixar mais saboroso ficará, se não estiver com tempo já pode preparar também sem problemas.
Coloque o galeto com a pele virada para cima dentro da cesta da AirFryer, programe por 25 minutos à 200º. Se for um frango precisará de mais tempo, entre 35 e 45 minutos. Deixe ficar bem dourado.



Assim que estiver pronto retire da AirFryer e sirva!

Rendimento: Serve de 3 à 4 pessoas.

Armazenamento: Após assado em geladeira em pote bem fechado por até 2 dias ou congelado por até 30 dias.

Dicas: Você pode usar um bom DryHub para temperar seu galeto se desejar.

Peras Assadas com Mel e Gorgonzola



Daquelas entradinhas maravilhosas e fáceis que vocês já sabem que eu amoooo! Essas peras ficam simplesmente incríveis, são perfeitas para petiscar e como entrada para qualquer jantar ou happy hour, suas visitas ficarão impressionadas.
Tradicionalmente eu uso gorgonzola, mas se você não gostar pode usar um brie ou camembert!

Ingredientes:
3 peras maduras
1/2 xícara de mel
100g de queijo gorgonzola ou roquefort

Lave bem as peras, corte-as ao meio e retire o centro com as sementes, fazendo uma covinha. Conforme for fazendo vá colocando em uma tigela com água, assim não escurecem. Quando fizer isso com todas escorra e reserve.
Coloque as metades das peras com as cascas voltadas para baixo na cesta da AirFryer, pincele com bastante mel por cima e programe a AirFryer por 15 à 20 minutos em 200º. Assim que estiverem macias e douradas coloque um pedaço de queijo no meio, programe por mais 1 à 2 minutos em 200º só para o queijo derreter.



Retire as peras com cuidado e sirva com mais mel por cima! Um bom vinho acompanha muito bem!

Rendimento: serve de 3 à 6 pessoas.

Armazenamento: Deve ser consumido na hora.

Dicas: Você pode substituir o queijo azul por brie ou camembert.

Mini Batatinhas com Cheddar e Bacon


Fritadeira Sem Óleo
fritadeirasemoleo.blogspot.com

Hoje vocês vão aprender como preparar aquelas mini batatinhas recheadas servidas geralmente em festas e coquetéis, é bem simples, dá para variar nos sabores de recheios e coberturas e com certeza quem provar vai amar e não vai conseguir parar de comer uma atrás da outra rs!

Ingredientes:
1kg de batatinhas bolinha / mini batatinhas
200g de cheddar ou catupiry
100g de bacon
Sal

Lave bem as batatinhas e coloque em uma panela com água até cobrir, acrescente 1 colher de chá de sal na água, deixe cozinhar mas mantendo o ponto firme, onde você espeta um garfo ou palito e estão macias e cozidas mas não moles ou desmanchando. Assim que chegar nesse ponto escorra e deixe esfriar.
Enquanto as batatas esfriam corte o bacon em cubinhos bem pequenos, depois frite na AirFryer até ficarem douradinhos, reserve.
Quando as batatinhas estiverem frias vá cortando uma pontinha de cada lado, bem pouco, apenas para que as metadinhas parem em pé, e depois corte-as ao meio. Com uma colher de café vá fazendo covinhas no meio de cada metade de batata, não precisa ser fundo.
Coloque o recheio desejado em cada batatinha e organize-as na cesta da AirFryer, programe por 5 à 10 minutos em 200º, até ficarem gratinadas, e então retire e coloque em uma travessa, eu gosto de fazer uma caminha de sal grosso e servir sobre ela.



Decore com os cubinhos de bacon e se delicie!

Rendimento: Serve de 8 à 10 pessoas.

Armazenamento: Em geladeira ainda cruas, apenas montadas, por até 2 dias, depois de prontas também até 2 dias.

Dicas: Você pode incrementar usando ervas ou parmesão ralado ao invés de bacon, outros queijos no lugar desses e até uma mistura de um deles com frango desfiado, peito de peru ou azeitona picada.

Tortinhas de Cerejas


Fritadeira Sem Óleo
fritadeirasemoleo.blogspot.com

Provavelmente você não sabe disso, mas estamos na época das cerejas frescas, a safra vai de dezembro à fevereiro aqui na América do Sul, geralmente consumimos cerejas frescas chilenas, e logo após à época das festas e quando a fruta fica com um precinho mais em conta, então é quando mais vale a pena fazer receitinhas com elas!

Ingredientes do recheio:
300gr de cerejas frescas + algumas para decorar
2 colheres de sopa de açúcar
1 colher de sopa de amido de milho

Massa:
1 xícara de farinha de trigo
2 colheres de sopa de açúcar
1 e 1/2 colher de sopa de manteiga ou margarina
1 gema de ovo
1 colher de sopa de água
1 pitada de sal

Primeiramente vamos preparar a massa. Em uma tigela coloque todos os ingredientes e misture até obter uma massa uniforme e levemente quebradiça. Reserve e prepare o recheio.
Em outra tigela coloque as cerejas cortadas em pedaços médios, sem os caroços, e os demais ingredientes, misture bem e reserve. Para descaroçar as cerejas passe uma faca dando a volta em cada uma no sentido do comprimento e depois gire e remova o caroço, ou use um descaroçador de azeitonas.
Abra a massa entre dois plásticos com um rolo, depois forre o fundo de 6 forminhas. Aqui usei essas de cerâmica, mas você também pode usar de metal ou silicone. Distribua o recheio entre as tortas e depois cubra com o restante da massa, podendo tranças ou cobrir por completo, mas sempre deixando furos para o vapor sair.
Leve as tortinhas para a AirFryer, quantas couberem na cesta, e programe por 15 minutos à 160º.



Assim que terminar o tempo, retire-as com cuidado e coloque as restantes para assar.
Sirva quente com uma bela bola de sorvete ou um pedaço de brownie, fica divino!

Rendimento: 6 unidades.

Armazenamento: Geladeira por até 2 dias ou freezer por até 20 dias.

Dicas: Acrescente gotas e raspas de limão na mistura do recheio, ou ainda especiarias, fica ótimo!

Figos Assados com Brie


Fritadeira Sem Óleo
fritadeirasemoleo.blogspot.com

Mais uma receita de entradinha refinada e simples, para você se deliciar e impressionar seus convidados e familiares! Essa receita é um verdadeiro clássico, e agora que é época dessa fruta deliciosa então é ainda melhor.
Perfeito para receber, para petiscar junto à um bom vinho...

Ingredientes:
5 figos
5 colheres de sopa de mel ou geleia de sua preferência
1/2 queijo brie ou camembert

Corte os figos ao meio e pincele mel ou geleia por cima deles. Coloque na cesta da AirFryer com a casca virada para baixo e programa por 10 minutos à 200º.
Corte o queijo em pedaços e assim que o tempo terminar abra a AirFryer e coloque um pedaço no centro de cada figo, dando uma leve apertada para entrarem um pouco.
Programe por mais 2 ou 3 minutos em 200º só para o queijo dar um leve derretida.



Sirva com mais mel ou geleia ao seu gosto.

Rendimento: 10 unidades. Serve 3 pessoas.

Armazenamento: Consuma na hora.

Dicas: Coloque uma fatia de presunto crú / presunto de parma sobre cada figo assim que retirar da AirFryer, fica incrível também!

Frango com Crosta de Parmesão


Fritadeira Sem Óleo
fritadeirasemoleo.blogspot.com

Sabe aquelas receitinhas que são mega simples mas o resultado é magnífico? Essa é uma delas!
Basicamente empanamos o frango com parmesão e ao prepararmos na AirFryer se forma uma casquinha crocante, douradinha, muito, muito saborosa... e o frango por dentro? Fica suculento e delicioso!!!

Ingredientes:
2 filés de peito de frango
100gr de parmesão ralado grosso
1 ovo
Sal e pimenta à gosto
Páprica ou colorau à gosto

Tempere os filés de frango com o sal, pimenta e páprica ou colorau. Em uma vasilha coloque o ovo e dê uma ligueira batida nele, em outra coloque o parmesão ralado.
Passe cada um dos filés primeiramente no ovo, escorrendo bem o excesso, depois no queijo ralado, empanando com ele, pode dar até umas apertadinhas para o queijo grudar bem.
Coloque os filés na cesta da AirFryer e ajuste o tempo para 10 à 15 minutos em 200º, até que a crosta fique bem dourada.



Assim que terminar o tempo retire e sirva como preferir! Como refeição ou para petiscar!

Dicas: Incremente o tempero do frango com alho e ervas, ou ainda acrescente isso no parmesão para a crosta. Você pode usar outros queijos, contanto que sejam queijos mais curados, se usar queijos moles vão derreter e escorrer por completo e não se formará a crosta. Você também pode fazer esse mesmo processo com outros cortes de frango ao seu gosto.

Chips de Coco


Fritadeira Sem Óleo
fritadeirasemoleo.blogspot.com

Eu amo coco, em receitas, verde, maduro, a água... é uma fruta saudável e versátil, além de acessível à todos!
Hoje ensinarei como fazer aquelas fitas de coco, os famosos chips de coco, que são perfeitos para petiscar, para levar na bolsa ou mandar na lancheira, além de serem lindos para decorar qualquer salada ou sobremesa.

Ingredientes:
1 coco seco

Primeiramente retire o excesso de fiapos da casca do coco seco, depois fure em um dos pontinhos e retire a água. Essa água pode ser consumida, aliás é bom provar ela, porque se estiver com algum sabor estranho como mofo, bolor, etc... o coco também estará ruim para o consumo.
Coloque o coco na cesta da AirFryer, sim, inteiro mesmo. Programe por 15 minutos à 200º. Após esse tempo, retire o coco, apoie sobre um pano e bata nele com um martelo ou batedor de carne até ele se partir por completo e se separar em partes. Agora será bem fácil remover a polpa, estará praticamente solta.
Para fazer as fitas não é necessário remover aquela película marrom que fica na base da polpa branca, use um fatiador ou um descascador de legumes e vá fazendo as tiras de coco, quanto mais finas melhor.
Coloque cerca de 1/4 do coco já em fitas na cesta da AirFryer, programa para 10 minutos à 160º, até elas ficarem amarelinhas, dando uma agitada na cesta na metade do tempo e ficando de olho para não queimar, dependendo da espessura pode levar mais ou menos tempo.



Assim que terminar, passe os chips de coco para uma assadeira para esfriarem, assim que esfriarem é só guardar ou consumir, usar como preferir.

Armazenamento: Pote bem fechado por até 7 dias.

Dicas: Antes de colocar na AirFryer você pode dar um toque a mais de sabor, acrescente um pouco de açúcar, ou canela, ou outra especiaria que desejar, misture bem e prepare como ensinei.

Chipa


Fritadeira Sem Óleo
fritadeirasemoleo.blogspot.com

Quem ama chipa??? Eu! Bom, quem ama pão de queijo e queijo como eu não teria como não amar chipa. Esse parente do pão de queijo, sequinho por fora, macio por dentro, e mega mais prático de fazer do que pão de queijo. Se você não conhece experimente, vai se apaixonar! Ahhh e essa receita é uma adaptação da receita do famoso Lacir, que mudou de vida vendendo chipa e saiu até na tv. Já fiz de diversas maneiras e é perfeita, sempre dá certo, e na AirFryer fica ainda melhor do que no forno.

Ingredientes:
500g de polvilho azedo, doce ou ambos misturados
250g de queijo curado (canastra, araxá, meia cura, colonial...)
150ml de leite
3 ovos
50g de margarina, manteiga ou banha
1 colher de chá de sal

Você pode fazer essas receita na mão ou na batedeira, eu geralmente faço na batedeira porque é prático e fica ótima, além de rápido. Se for fazer na mão basta colocar tudo em uma tigela e misturar bem até obter uma massa uniforme. Se for na batedeira coloque os ingredientes exatamente na ordem acima, com o gancho de massas pesadas, bata na menor velocidade de sua batedeira até virar uma massa homogênea. Não precisa sovar ou escaldar, vai tudo frio mesmo.
Agora, pegue um pouco de massa, faça uma bolinha, depois faça um rolinho com a bolinha e dobre em formato de "U" ou ferradura, coloque na cesta da AirFryer, deixando espaço entre elas pois vão crescer. Programe a AirFryer por 10 à 15 minutos em 180º, até que fiquem douradas.
Repita o processo até acabar a massa.



Rendimento: Essa massa rende muito, 1kg de chipas, então se quiser pode dividir e fazer metade. A quantidade de chipas dependerá do tamanho e espessura que você fizer.

Armazenamento: Após assadas e frias em pote ou saquinho bem fechado, por até 2 dias. Você pode congelar sem assar em assadeira aberta no freezer, depois colocar em saquinhos e quando bater aquela vontade assar direto na AirFryer, congeladas mesmo.

Dicas: Acrescente ervas, salame ou calabresa triturada na massa e faça chipas temperadas.

Bolinhos de Batata com Calabresa


Fritadeira Sem Óleo
fritadeirasemoleo.blogspot.com

Macio, molinho, saboroso, derrete na boca, e ainda leva poucos ingredientes... esses bolinhos de batatas recheados com linguiça calabresa são um espetáculo, não dá pra parar de comer rs...
Além de super fáceis de fazer ainda possibilitam um mundo de variações, com recheios que também ficam deliciosos como carne moída, carne seca, frango...

Ingredientes:
500g de batatas
2 colheres de sopa de amido de milho ou fécula de batata
1 colher de sopa de manteiga ou margarina
Sal à gosto

Recheio:
1 gomo de linguiça calabresa defumada
1/2 cebola picadinha
1 dente de alho amassado ou triturado
Salsa e cebolinha à gosto

Para empanar:
1 ovo inteiro
1 xícara de amido de milho ou fécula de batata
1 xícara de farinha de rosca torrada

Escolha batatas mais secas, como a Asterix, cozinhe com a casca mesmo, preferencialmente no microondas, no vapor ou no forno, pois quanto mais sequinha ficar, quando menos água elas absorverem no cozimento, será melhor. Se não tiver ou souber cozinhe como preferir.
Descasque as batatas e amasse bem, juntamente com a manteiga e o sal, sem deixar pedaços, leve para gelar, depois de gelada acrescente o amido ou fécula e misture bem, a massa está pronta.
Para o recheio, processe / triture a linguiça, coloque em uma panela com os demais ingredientes e dê uma leve refogada, não frite muito ou começará a soltar óleo. Deixe esfriar bem.
Agora faça bolinhas com a massa de batatas e recheie com a calabresa, tomando cuidado para não deixar ar dentro.
Empane passando primeiro no amido ou fécula, depois no ovo batido e por

último na farinha de rosca torrada, sem deixar excesso ou empanamento grosso.



Para fritar na AirFryer basta colocar quantos bolinhos couberem, um ao lado do outro, deixando um pouco de espaço entre eles, depois programar por 5 à 8 minutos em 200º, até ficarem douradinhos.

Rendimento: Entre 15 e 20 unidades em média, dependerá do tamanho que fizer.

Armazenamento: Geladeira por até 2 dias ou congelados por até 30 dias. Caso congele pode preparar direto na AirFryer sem descongelar, apenas levará alguns minutinhos a mais.

Dicas: Adicione uma pitada de noz-moscada na massa de batatas, dá um sabor especial.

Broas de Fubá


Fritadeira Sem Óleo
fritadeirasemoleo.blogspot.com

Não sei se tem coisa melhor para acompanhar um café fresquinho do que broa de fubá quentinha, eu simplesmente amo!
Hoje ensinarei vocês a prepararem uma receita suuuper fácil e deliciosa de broinhas, com aquele sabor de fazenda, de mãe, de vó, de papo gostoso com café!

Ingredientes:
250g de fubá (fubá mimoso, fubá fino, fubá pré-cozido...)
250g de farinha de trigo
250g de açúcar
125g de manteiga, margarina ou banha
2 ovos
3 colheres de sopa de leite ou água
1 colher de sopa de fermento em pó
1 colher de chá de erva-doce (opcional)

Coloque todos os ingredientes em um bowl e misture bem até obter uma massa bem lisa e homogênea. Se tiver batedeira pode usá-la com o gancho de massas pesadas, basta bater até ficar uniforme e estará pronta a massa da broa. Dá para fazer no processador de alimentos também, apenas misturando tudo.
Separe a massa em bolinhas do tamanho de brigadeiros, depois achate um pouco e coloque na AirFryer, deixando um espaço de uns 2 a 3cm entre elas. Programe por 10 à 15 minutos em 180º, até ficarem douradinhas. Repita o processo até acabar.



Rendimento: 50 mini broas.

Armazenamento: Em pote bem fechado por até uma semana.

Dicas: Se desejar, pode forrar o fundo da cesta da AirFryer com papel manteiga ou silicone, assim elas não grudarão caso a sua não seja antiaderente como a minha. Se quiser também pode rechear as broas com um pedacinho de goiabada ou marmelada, pode até acrescentar gotas de chocolate.

Donuts


Fritadeira Sem Óleo
fritadeirasemoleo.blogspot.com

Ingredientes:
1 xícara de água morna
1 ovo
1/2 xícara de manteiga ou margarina
1/2 colher de chá de sal
5 colheres de sopa de açúcar
3 colheres de chá de fermento biológico seco ou 3 de sopa do fresco
4 xícaras de farinha de trigo

Para preparar a massa é muito simples, basta colocar todos os ingredientes em uma tigela e misturar tudo, sovar bem e deixar descansar até dobrar de volume, após isso já podemos passar para o segundo passo.
Se você tiver máquina de pão, coloque todos os ingredientes na máquina e use o ciclo de amassar massas, deixe até que a massa esteja pronta e crescida, depois retire e use.
Se quiser usar a batedeira, coloque tudo no bowl, use o gancho de massas pesadas, sove bem em velocidade baixa, até obter uma massa homogênea, então deixe descansar até dobrar de volume.
Com a massa pronta, coloque sobre uma superfície lisa e levemente enfarinhada, abra com um rolo deixando com cerca de 1,5cm de espessura. Com ajuda de cortadores ou um copo corte um círculo, depois com algo menor corte o centro, formando a rosquinha. As minhas deixei na média de 7,5 centímetros de largura.
Deixe as massas já cortadas sobre a bancada até que dobrem de volume novamente, então coloque na AirFryer, programe por 5 minutos à 180º, elas ficarão levemente douradas.



Retire os donuts da AirFryer, coloque sobre uma grade para esfriarem e repita o processo com todo o restante da massa até acabar.

Coberturas:
Para as coberturas as possibilidades são infinitas, você pode usar o chocolate derretido de sua preferência, confeitos, creme de avelã, fondant, doce-de-leite, brigadeiro, pode simplesmente passar no açúcar de confeiteiro, ou ainda pode pincelar com manteiga derretida e passar em mistura de açúcar com canela, só usar a imaginação!

Rendimento: Cerca de 25 unidades.

Armazenamento: Pote bem fechado por até 2 dias, em geladeira por até 5 dias ou congelado por até 1 mês. Na hora do consumo basta deixar descongelar e decorar.

Dicas: Você pode cortar apenas em formato de círculo e fazer aqueles donuts gordinhos recheados no centro, ou ainda pincelar geleias, creme e frutas frescas, até mesmo cortando ao meio como um sanduíche.

Cookies de Banana e Aveia


Fritadeira Sem Óleo

Essa receita é simplesmente a coisa mais fácil do universo, não é novidade para a galera que procura opções saudáveis, mas na AirFryer fica bem mais prático e rápido, então resolvi desenvolver melhor para vocês.

Ingredientes:
2 à 3 banana maduras de sua preferência
Aveia em flocos ou farinha

Descasque as bananas e coloque em uma travessa, amasse bem com ajuda de um garfo, vá acrescentando a aveia ao poucos e misturando, até obter uma massa mais firme, que quase não grude nas mãos.
Essa receita não tem medidas exatas, e nem teria como, pois cada banana tem um tamanho, e dependendo do quando está madura tem mais água ou não.
Quando chegar nesse ponto, faça bolinhas do tamanho de brigadeiros, achate bem, deixando fininho, coloque na cesta da AirFryer e programe por 8 minutos à 160º, até que fiquem douradinhos.



Assim que terminar, retire da AirFryer, deixe esfriar e sirva!

Armazenamento: Pote bem fechado por até 2 dias. Caso murche basta reaquecer na AirFryer.

Dicas: Você pode acrescentar e modificar a receita ao seu gosto, incluir um pouco de óleo de coco, açúcar, embora a banana deixe bem doce, gotas de chocolate, frutas secas picadinhas, passas, castanhas, cacau, etc...

Cheese Danish


Fritadeira Sem Óleo
fritadeirasemoleo.blogspot.com

O cheese danish é um clássico dinamarquês que invadiu o mundo, esses folhadinhos doces com recheio a base de cream cheese tem diversas versões e variações, até com outros nomes, dependendo do que é adicionado ao recheio ou cobertura. Com certeza vocês já viu essas delícias em cafeterias, padarias e confeitarias. Fica levinho, doce na medida e é simplesmente o casamento perfeito com um café ou chá quentinho, sou apaixonado!

Ingredientes:
500g de massa folhada pronta congelada
1 embalagem de cream cheese (150g)
1/4 de xícara de açúcar (60g)
1 gema
1 colher de chá de extrato de baunilha
1 colher de café de raspas de casca de limão (opcional)
Geleias de sua preferência, frutas picadas, castanhas...

Para o glacê:
1 xícara de açúcar de confeiteiro
Água morna
1 colher de café de extrato de amêndoas ou baunilha
Deixe a massa folhada descongelando de um dia para o outro em geladeira, ela deve estar bem gelada mas não congelada.
O primeiro passo antes da montagem será fazer o creme, para isso basta misturar o cream cheese com o açúcar, gema, baunilha e raspas. Eu faço isso na batedeira, é bem mais rápido, mas se não tiver pode misturar na mão mesmo. Deve ficar um creme bem homogêneo. Coloque em um saco de confeitar, não precisa de bico, apenas corte a pontinha.
Agora corte círculos, quadrados ou o formato que preferir com a massa folhada, coloque esses pedaços de massa na cesta na AirFryer e então preencha com o creme deixando uma borda livre, essa borda irá folhar mais e segurar o creme. Se desejar pode deixar um espaço no centro e adicionar geleia, ou incluir frutas, castanhas, etc...
Programe a AirFryer por 5 minutos em 200º, até ficarem douradinhos. Retire com cuidado e deixe amornar ou esfriar.



Repita o processo até acabar o creme!
Agora vamos preparar o glacê, é bem simples. Coloque o açúcar de confeiteiro e extrato de sua escolha em uma tigela, vá pingando a água até se formar um creme quase pastoso, agora é só decorar, com uma colher mesmo deixando escorrer e riscar como preferir.

Rendimento: 25 à 30 unidades dependendo do tamanho ou formato que fizer.
Armazenamento: Após bem frios em pote ou saquinho bem fechado.
Dicas: Você também pode apenas polvilhar por cima com açúcar de confeiteiro após estarem prontos. Ao invés de extrato você pode usar gotinhas de suco de limão e raspinhas no glacê.

Alcachofras Recheadas Gratinadas


Fritadeira Sem Óleo
fritadeirassemoleo.blogspot.com

É época de alcachofras e a pedido de vocês preparei uma receitinha deliciosa e bem simples para aproveitar. Já ensinei como cozinhar as alcachofras no meu outro blog, o Receitas na Pressão.

Ingredientes:
2 alcachofras cozidas
100g de queijo macio que derreta (muçarela, prato, gruyère, provolone...)
100g de parmesão ralado
2 colheres de sopa de requeijão de sua preferência
Parmesão ralado para finalizar

Em um recipiente misture o queijo macio, parmesão e requeijão, até que vire uma massinha/pastinha.
Espalhe essa mistura no topo da alcachofra e se quiser pode até colocar entre as pétalas. Leve para a AirFryer por 5 minutos à 200º, até que fique bem gratinado.



Retire da airfryer, regue com um fio de azeite e sirva!

Rendimento: 2 porções.

Armazenamento: O ideal nesse caso é consumir na hora, mas pode ser mantido em geladeira por até 2 dias.

Dicas: Misture ervas finas ao seu gosto na mistura de queijo e salpique um pouco por cima também na hora de servir.

Aspargos com Bacon


Fritadeira Sem Óleo
fritadeirasemoleo.blogspot.com

Eu simplesmente amo aspargos, uso em todos os tipos de receitas e confesso que é um dos meus acompanhamentos preferidos com carnes, grelhados, em risotos... Infelizmente ainda é um alimento um pouco caro e não encontrado com tanta facilidade por todo o país, mas hoje já está se popularizando nas boas redes de supermercados e acho que já é hora de introduzirmos no cardápio.
A receita de hoje é bem simples, até porque com um ingrediente como esse, nada mais justo do que o brilho ser dele rs, além de ser uma opção deliciosa para entradas, acompanhamentos e até mesmo para o café da manhã com torradas e um ovinho hummm...

Ingredientes:
Aspargos
Bacon em fatias
Pimenta
Palitos de dente
Azeite

Lave os aspargos e deixe escorrer bem ou seque com um paninho ou guardanapo, depois corte as bases dele que é mais fibrosa. A maneira mais simples é segurar com as mãos no final do caule e com um movimento de "quebrar galho" deixar ele se partir onde é mais propício, dessa maneira sempre ficamos com a melhor parte do aspargo.
Agora enrole uma fatia de bacon em cada aspargo, prenda a ponta inicial e final do bacon um um pedaço de palito, assim ficarão mais bonitos. Regue com um fio de azeite, pimenta moída, e leve para a AirFryer por 10 minutos em 200º.

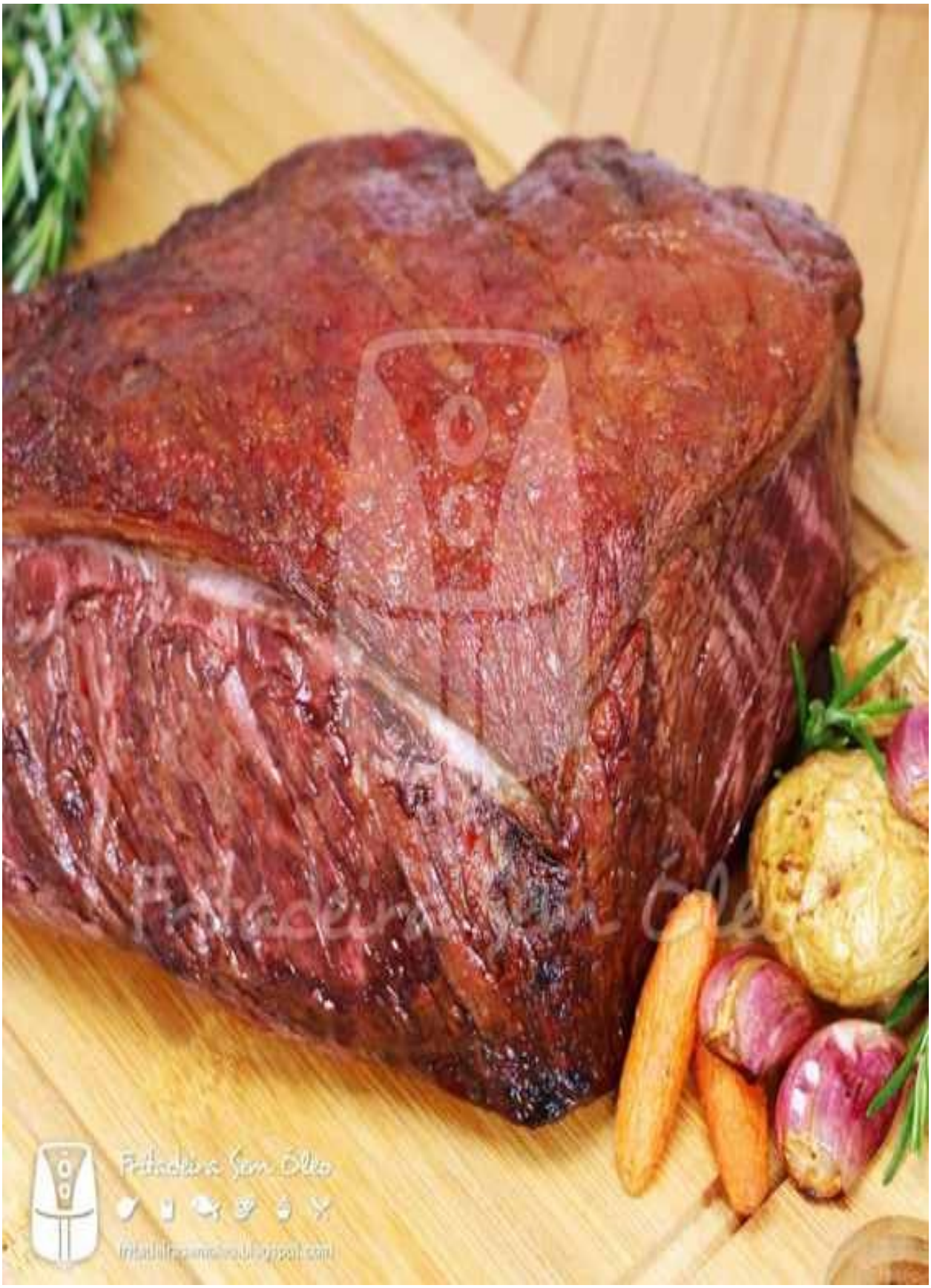


Assim que estiverem prontos já pode servir!
Gente sou suspeito, se deixar como todos assim sem mais nada ou no máximo com uma boa mostarda kkk

Armazenamento: Caso sobre mantenha em geladeira, em pote bem fechado, por até dois dias. Não gosto de congelar os aspargos, depois de descongelados não ficam muito bons.

Dicas: Ao invés de bacon você pode usar presunto de parma ou até um filete comprido de alho poró.

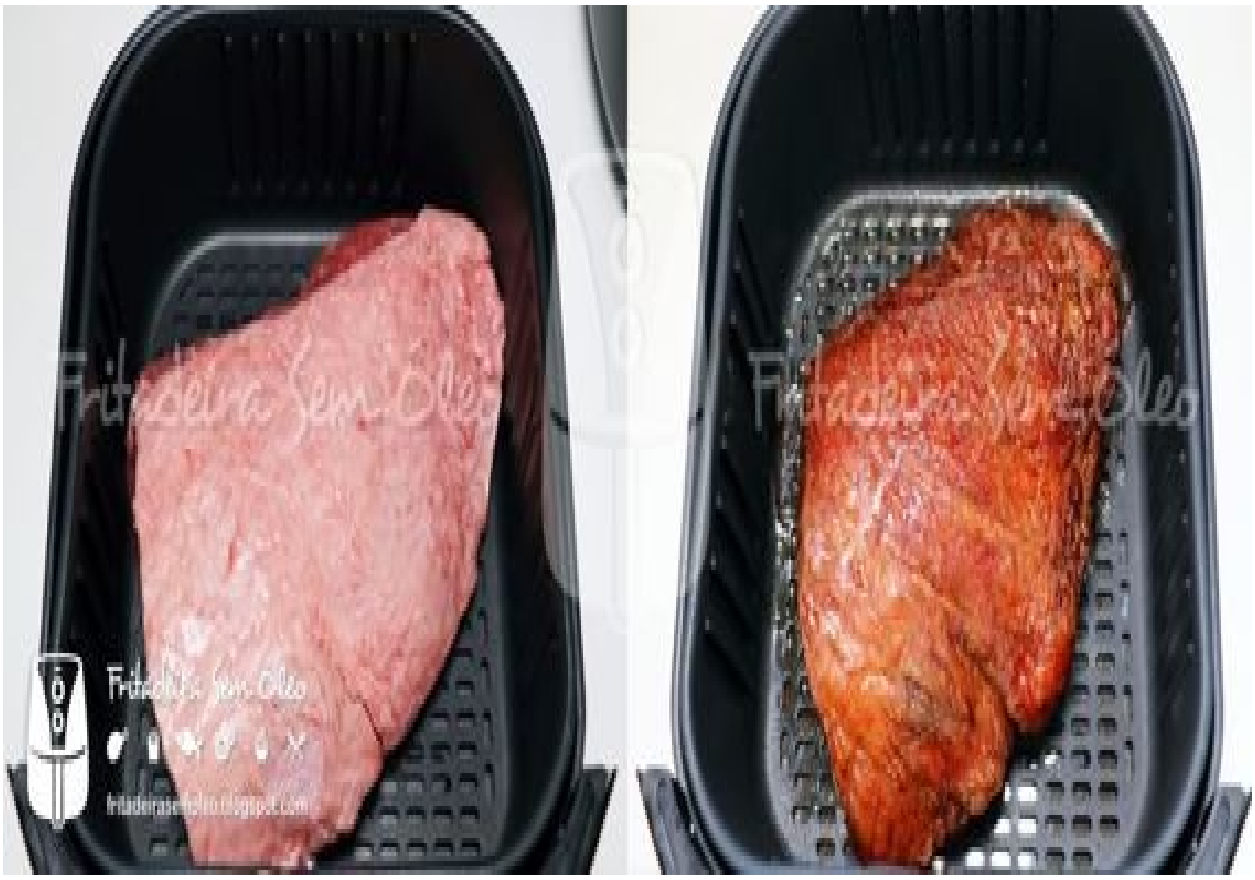
Picanha Inteira Assada


Fritadeira Sem Óleo

A preferência nacional e sucesso nos churrascos não poderia ficar sem aparecer por aqui também!
Essa picanha feita na AirFryer fica extremamente suculenta, macia e saborosa.
A dica aqui é preparar ela inteira e fatiar na hora de servir ou assar inteira e finalizar em fatias.

Ingredientes:
1 peça de picanha bovina
Sal refinado ou flor de sal

A escolha da picanha é a parte mais importante, então procure uma peça bonita, de qualidade, preferencialmente maturada, assim ela ficará derretendo na boca de tão macia. A carne deve estar totalmente descongelada. Além disso é bom comprar uma peça de carne compatível com o tamanho de sua AirFryer.
Coloque a peça de picanha na cesta da AirFryer com a gordura para cima, programe à 200º por 15 minutos, passado esse tempo vire a carne e deixe por mais 20 minutos na mesma temperatura. Por fim, vire novamente com a capa de gordura para cima e coloque em 200º até que esteja bem dourada como a minha, como mostro nas fotos.



Terminado o tempo retire a picanha e coloque sobre uma tábua, deixe repousar por 10 minutos. Agora é só fatiar, salpicar sal por cima e servir, fica no ponto certo, perfeita. Agora se você gostar de carne bem passada o ideal é cortar em fatias grossas e deixar por mais alguns minutos ao seu gosto, não deixe torrar ou terá uma carne seca e dura.

Rendimento: Serve até 10 pessoas, dependerá do tamanho da carne e espessura das fatias.

Armazenamento: Caso sobre carne, corte em filés e armazene em geladeira em pote fechado por até 2 dias, ou congele por até 30 dias. Na hora de servir basta aquecer na AirFryer novamente.

Dicas: Se sua AirFryer for das grandes como a que usei nessa receita, ainda sobra alguns espacinhos nas laterais da cesta, você pode colocar um pouco de legumes junto para assar, mas não coloque muito, apenas nesses espaços, caso contrário prejudicará o assamento da carne.