

# RECEITAS DE NATAL

com Air Fryer



powerplanetonline.com

# RECEITAS

1. FRANGO ASSADO COM BATATAS
2. PASTÉIS DE BACALHAU
3. ESPETADA DE TAMBORIL E DE LEGUMES
4. LOMBO WELLINGTON
5. BATATAS HASSELBACK COM MOLHO

## VEGANA E VEGETARIANA

1. CHIPS DE BERINGELA
2. MASSA FOLHADA DE ESPINAFRES E COGUMELOS
3. ALMÔNDEGAS DE SOJA COM MOLHO
4. EMPADA DE ALHO-FRANCÊS E COGUMELOS
5. CROQUETES DE QUEIJO E MOSTARDA

## OPÇÕES PARA CRIANÇAS

1. BOLAS DE QUEIJO
2. LOMBINHO DE PORCO RECHEADO EM MASSA FOLHADA
3. BATATAS GAJO

## SOBREMESAS

1. PUDIM DE FLAN DE QUEIJO
2. BOLO DE CHOCOLATE VEGANO
3. BROWNIE DE CHOCOLATE









# FRANGO ASSADO COM BATATAS

## INGREDIENTES

- 1 FRANGO PEQUENO
- 10 BATATAS NOVAS PEQUENAS
- 2 COLHERES DE SOPA DE AZEITE DE OLIVA
- 1 DENTE DE ALHO
- SAL, PIMENTA E SALSA



## ELABORAÇÃO



TEMPO DE PREPARAÇÃO: 10 MINUTOS

TEMPO DE COZEDURA: 45 MINUTOS

- 1 Descascar e cortar o alho em pedaços muito pequenos.
- 2 Esmagar o raminho de salsa num almofariz e pilão ou cortar em pequenos pedaços.
- 3 Numa tigela ou prato fundo, misturar o azeite com um pouco de sal e um pouco de pimenta preta.
- 4 Juntamos a salsa e o alho e mistura bem.
- 5 Com um pincel ou colher pintamos o frango, reservamos um pouco da mistura para colocar sobre as batatas.
- 6 Espetamos o frango no acessório do espeto ou colocamos em cima do tabuleiro perfurado da air fryer.
- 7 Cozinhamos 15 minutos a 200 °C.
- 8 Entretanto, descascar, cortar e pintar as batatas com a mistura reservada.
- 9 Quando a air fryer estiver pronta, colocamos as batatas pintadas e cozinhamos durante 30 minutos a 200 °C (mantendo o mesmo modo).
- 10 Quando terminar de cozinhar, retire o frango assado e as batatas da air fryer. E pronto!



# PASTÉIS DE BACALHAU

## INGREDIENTES

- BACALHAU - 350gr
- FARINHA DE TRIGO - 250gr
- 2 OVOS
- LEITE MEIO-GORDO - 100ml
- PIMENTA EM PÓ - 1/2 COLHER DE CHÁ
- TEMPERO DE PEIXE - 1/2 COLHER DE SOPA
- LEVEDURA SECA DE PADEIRO - 2 COLHERES DE SOPA
- AZEITE - 2 COLHERES DE SOPA
- 1 CEBOLA
- SALSA, CEBOLINHA E PIMENTA PRETA A GOSTO



## ELABORAÇÃO



TEMPO DE PREPARAÇÃO: 25 MINUTOS

TEMPO DE COZEDURA: 20 MINUTOS

TEMPO DE REPOUSO: 1 HORA

- 1 Tiramos o sal da porção de bacalhau durante 4 horas.
- 2 Fervemos o peixe durante 10 minutos, desfiamos a porção em pedaços mais pequenos e tiramos as espinhas.
- 3 Preparamos uma taça com a farinha, fermento, leite, ovos, um pouco de tempero e pimenta.
- 4 Depois cortamos a cebola em cubos pequenos, cortamos os talos da cebolinha, e colocamos na taça juntamente com a salsa e o pimenta em pó.
- 5 Acrescentamos o peixe desfiado, misturamos, cobrimos a taça com película aderente e deixamos repousar durante 1 hora.
- 6 Com uma colher pequena, formamos bolas de massa e passamos azeite com um pincel.
- 7 Colocamos papel vegetal no fundo do cesto da air fryer, colocamos os pastéis de bacalhau e escolhemos o modo Seafood na air fryer durante 10 minutos a 180°.
- 8 Para terminar, virar os pastéis de bacalhau e voltamos a cozinhar por mais 10 minutos na air fryer até estarem prontos a servir.



# ESPETADA DE TAMBORIL E DE LEGUMES

## INGREDIENTES

- 4 RABOS DE TAMBORIS CONGELADOS
- 1 PIMENTO VERDE PARA ASSAR
- 1 PIMENTO VERMELHO PARA ASSAR
- CEBOLA GRANDE
- SAL E PIMENTA PRETA
- AZEITE

## ELABORAÇÃO



TEMPO DE PREPARAÇÃO: 10 MINUTOS

TEMPO DE COZEDURA: 20 MINUTOS



- 1 Descongelamos o tamboril, retiramos a espinha do centro e cortamos em cubos pequenos.
- 2 Descascamos a cebola e cortamos em cubos de tamanho médio.
- 3 Cortar o pimento vermelho e verde em cubos de tamanho médio mas iguais.
- 4 Agarramos nos paus e colocamos um cubo de pimento verde, um cubo de cebola, um cubo de tamboril e um cubo de pimento vermelho.
- 5 Siga esta ordem até ter montado todas as espetadas que deseja.
- 6 Temperamos todas as espetadas de tamboris com sal e pimenta e revestimos com o spray de azeite.
- 7 Cozinhamos na air fryer durante 10 minutos a 180°C.
- 8 Depois deste tempo, retiramos as espetadas de tamboris e viramos para os cozinhar durante mais 10 minutos a 180°C na air fryer.
- 9 Já está pronta a sua receita de espetadas de tamboris com legumes na air fryer!





# LOMBO WELLINGTON

## INGREDIENTES

- LOMBO DE CARNE DE VACA - 400gr
- COGUMELOS - 100gr
- 1 CEBOLA
- BRANDY - 20ml
- NATA PARA CULINÁRIA - 25ml
- MOSTARDA DE DIJON - 20gr
- PRESUNTO - 50gr
- PATÉ DE AVE - 50gr
- 1 FOLHA DE MASSA FOLHADA RETANGULAR
- 1 OVO
- AZEITE, SAL, SALSA E PIMENTA PRETA



## ELABORACIÓN



TEMPO DE PREPARAÇÃO: 15 MINUTOS

TEMPO DE COZEDURA: 20 MINUTOS

TEMPO DE REPOUSO: 1 HORA

- 1 Selamos o lombo numa frigideira em lume médio com azeite.
- 2 Temperamos a gosto com sal e pimenta e deixamos dourar em lume médio-alto.
- 3 Retiramos o lombo e adicionamos a cebola cortada em dados na mesma frigideira.
- 4 Acrescentamos um pouco mais de óleo se for necessário e um pouco de sal.
- 5 Lavamos bem os cogumelos, cortamos e colocamos na frigideira.
- 6 Deixamos cozinhar durante alguns minutos e adicionamos o brandy.
- 7 Aumentamos o calor até que o álcool evapore e adicionamos a nata de culinária.
- 8 Mexemos para misturar tudo e deixamos cozinhar em lume baixo durante 5 minutos.



## LOMBO WELLINGTON

- 9 Trituramos a mistura num liquidificador e reservamos.
- 10 Espalhamos um papel vegetal sobre uma superfície plana e colocamos as fatias de presunto numa fila, sobrepondo umas às outras na parte mais larga.
- 11 Com uma faca colocamos a mostarda por cima do presunto.
- 12 Em cima da mostarda no lado largo do presunto, colocamos a mistura de cogumelos e cebola.
- 13 Espalhamos o paté sobre o lombo inteiro.
- 14 Coloque o lombo em cima da mistura de cogumelos e cebola.
- 15 Envolvemos o lombo com as fatias de presunto e o papel vegetal e deixamos no frigorífico durante pelo menos 1 hora.
- 16 Pré-aquecemos a air fryer a 190 °C.
- 17 Cobrimos com uma folha de massa folhada para selar bem os cantos.
- 18 Batemos um ovo numa taça e pintamos a massa folhada.
- 19 Cozinhamos na air fryer a 190 °C durante 20-25 minutos.
- 20 Verifique se a massa folhada está dourada e deixar repousar durante 5 minutos.
- 21 E já está pronta a nossa receita de lombo Wellington na airfryer!





# BATATAS HASSELBACK COM MOLHO

## INGREDIENTES

- 7 BATATAS PEQUENAS-MÉDIAS
- IOGURTE GREGO NATURAL - 21gr (3 colheres de chá)
- ALHO EM PÓ - 7gr (1 colher de chá)
- SAL
- CEBOLA EM PÓ - 7g (1 colher de chá)
- ORÉGÃOS - 7gr (1 colher de chá)
- SALSA - 7gr (1 colher de chá)
- QUEIJO



## ELABORAÇÃO



TEMPO DE PREPARAÇÃO: 5 MINUTOS

TEMPO DE COZEDURA: 30 MINUTOS

- 1 Lavamos as batatas muito bem, porque vão ser cozinhadas com a pele.
- 2 Fazer 4 ou 5 cortes horizontais na batata, mas não ir até ao fim.
- 3 Cozinhamos na air fryer a 175 °C durante 25 minutos.
- 4 Entretanto, preparamos o molho numa taça para misturar.
- 5 Adicionamos o iogurte grego, uma pitada de sal, alho em pó, cebola em pó, orégãos e um pouco de salsa.
- 6 Misturamos tudo muito bem até estar integrado.
- 7 Cortar uma fatia de queijo em quadrados médios.
- 8 Retiramos as batatas da air fryer e adicionamos um quadrado de queijo a cada corte.
- 9 Cozinhamos durante 5 minutos a 175 °C na air fryer.
- 10 Retiramos as batatas com o queijo e colocamos o molho por cima. E está pronta a receita das batatas hasselback com molho na air fryer!



# CHIPS DE BERINJELA

## INGREDIENTES

- 2 BERINJELAS
- TOMILHO - 15gr
- 1 DENTE DE ALHO
- PIMENTA-CAIENA MOÍDA - 1/2 colher de chá
- AZEITE
- 1 OVO
- FARINHA DE TRIGO
- SAL A GOSTO



## ELABORAÇÃO



TEMPO DE PREPARAÇÃO: 4 MINUTOS

TEMPO DE COZEDURA: 15 MINUTOS

- 1 Pré-aquecemos a air fryer a 200 °C enquanto preparamos as chips de beringela.
- 2 Cortamos as beringelas em rodelaas muito finas (sem as descascar).
- 3 Colocamos sal e pimenta-caiena sobre todas as chips de beringela.
- 4 Batemos o ovo numa taça e adicionamos as chips para que fiquem bem impregnadas.
- 5 Colocamos um pouco de farinha num prato pouco fundo e misturamos.
- 6 Colocamos as chips de beringela no cesto da air fryer e colocamos azeite de spray por cima e mexendo para que fiquem todas molhadas.
- 7 Acrescentamos o tomilho e o alho picado muito fino por cima.
- 8 Cozinhamos na air fryer durante 15 minutos a 200 °C.
- 9 Não se esqueça de agitar o cesto da air fryer de vez em quando e antes de o retirar, verifique se quer mais estaladiço ou dourado.
- 10 E já temos pronta a nossa receita de chips de beringela com tomilho na air fryer!





# MASSA FOLHADA DE ESPINAFRES E COGUMELOS

## INGREDIENTES

- COGUMELOS - 200gr
- ESPINAFRE FRESCO - 400gr
- MOSTARDA DIJON - 5gr
- 3 DENTES DE ALHO
- FRUTOS SECOS - 60gr
- AZEITE
- 1 FOLHA DE MASSA FOLHADA RETANGULAR



## ELABORAÇÃO



TEMPO DE PREPARAÇÃO: 7 MINUTOS

TEMPO DE COZEDURA: 20 MINUTOS

- 1 Aquecemos um pouco de azeite numa frigideira média em lume médio.
- 2 Descascamos os dentes de alho, esmagamos com o esmagador de alho e adicionamos à frigideira.
- 3 Adicionamos os cogumelos picados e fritamos durante 5 minutos com uma pitada de sal.
- 4 Lavamos e drenamos bem os espinafres frescos.
- 5 Adicionamos a mostarda Dijon, os espinafres e cozinhamos durante alguns minutos.
- 6 Tempermos com sal e pimenta e desligamos o lume.
- 7 Picamos os frutos secos (nozes, avelãs e amêndoas).
- 8 Quando o conteúdo da frigideira estiver completamente frio adicionamos os frutos secos.
- 9 Pré-aquecemos a air fryer a 200 °C.



**MASSA FOLHADA DE ESPINAFRES E COGUMELOS**

- 10** Estendemos a massa folhada e adicionamos o conteúdo, formando um retângulo no centro, bem espalhado mas sem tocar nas extremidades superior e inferior.
- 11** Enrolamos a massa folhada de modo que fique bem fechada e vamos a volta para que a dobra não seja visível.
- 12** Cozinhamos na air fryer durante 20 minutos a 200 °C.
- 13** Retiramos nos últimos cinco minutos e verificamos se queremos um pouco mais dourado ou não.
- 14** E já temos pronta a nossa receita de massa folhada de espinafres e cogumelos na air fryer!





# ALMÔNDEGAS DE SOJA COM MOLHO

## INGREDIENTES

- SOJA TEXTURIZADA - 120gr
- 2 CEBOLAS MÉDIAS
- PIMENTO VERDE - 1/2 PEÇA
- FARINHA DE TRIGO INTEGRAL - 25gr aprox
- 2 DENTES DE ALHO
- SAL A GOSTO E PIMENTA PRETA
- ERVAS DE PROVENCE - 1/2 colher de chá
- SALSA FRESCA
- PÃO RALADO - 50gr aprox
- COGUMELOS - 200gr
- VINHO BRANCO - 25ml
- MAIZENA - 1 colher de chá



## ELABORAÇÃO



TEMPO DE PREPARAÇÃO: 7 MINUTOS

TEMPO DE COZEDURA: 13 MINUTOS

- 1 Numa taça grande com água morna hidratamos a soja texturizada durante 15 minutos.
- 2 Quando a soja estiver hidratada, drenamos e colocamos numa taça com o pimento verde e a cebola.
- 3 Quando a soja estiver hidratada, drenamos e colocamos numa taça com o pimento verde e a cebola.
- 4 Adicionamos sal a gosto, pimenta preta, ervas e a salsa picada muito fina e misturamos bem.
- 5 Quando a massa estiver homogénea, adicionamos a farinha de trigo e continuar a amassar.
- 6 Pré-aquecemos a air fryer a 180 °C.
- 7 Fazemos todas as bolas que pudermos (não demasiado grandes mas também não demasiado pequenas).



## ALMÔNDEGAS DE SOJA COM MOLHO

- 8 Colocar o pão ralado numa taça e passamos as almôndegas de soja.
- 9 Colocamos as almôndegas de soja no cesto da air fryer e adicionamos um pouco azeite em spray.
- 10 Cozinhamos na air fryer a 180 °C durante 10 minutos.
- 11 A meio do tempo de cozedura, recomendamos que dê a volta para que fique dourado dos dois lados.
- 12 Enquanto as almôndegas cozinham, preparamos o molho aquecendo uma frigideira com um pouco de azeite.
- 13 Picamos o alho e a cebola muito finos e adicionamos com uma pitada de sal e pimenta preta.
- 14 Lavamos e cortamos os cogumelos em lâminas e adicionamos quando a cebola estiver levemente dorada.
- 15 Deixamos 2 minutos e adicionamos o vinho branco.
- 16 Quando tiver evaporado, adicionar as almôndegas de soja cozidas e a maizena.
- 17 Mexemos um pouco e deixamos durante 2-3 minutos.
- 18 E já temos pronta a nossa receita de almôndegas de soja com molho na air fryer!



# EMPANADA DE ALHO-FRANCÊS E COGUMELOS

## INGREDIENTES

- COGUMELOS LAMINADOS - 200gr
- 1 CEBOLA MÉDIA
- 4 ALHOS-FRANCÊS
- 3 OVOS
- LEITE MAGRO - 130gr
- AZEITE - 1 colher de sopa
- SAL A GOSTO
- PIMENTA PRETA - 1/2 colher de chá



## ELABORAÇÃO



TEMPO DE PREPARAÇÃO: 5 MINUTOS

TEMPO DE COZEDURA: 20 MINUTOS

- 1 Pré-aquecemos a air fryer a 180 °C.
- 2 Lavamos e cortamos o alho-francês e a cebola em rodelaas muito finas.
- 3 Aquecemos uma frigideira em lume médio, adicionamos o azeite e os legumes picados.
- 4 Adicionamos sal e pimenta preta a gosto enquanto mexemos.
- 5 Adicionamos os cogumelos e deixamos cozinhar durante alguns minutos.
- 6 Numa taça adicionamos os ovos e o leite magro e batemos muito bem.
- 7 Quando os cogumelos e legumes estiverem bem cozidos, deixar arrefecer ligeiramente e adicionamos à taça.
- 8 Misturamos e vertemos para um forma redonda adequado para a air fryer.
- 9 Cozinhamos na air fryer a 180 °C durante 20-25 minutos.
- 10 Verificamos com um pão pequeno de madeira se o centro está cozinhado antes de remover.
- 11 E já temos pronta a nossa receita de empanada de alho-francês e cogumelos na air fryer!





# CROQUETES DE QUEJO E MOSTARDA

## INGREDIENTES

- MANTEIGA LIGHT - 50gr
- FARINHA DE TRIGO INTEGRAL - 70gr
- LEITE MEIO-GORDO - 500ml
- QUEIJO DE CABRA - 45gr
- MOSTARDA DIJON - 25gr
- 1 OVO
- PÃO RALADO - 40 gr aprox
- SAL A GOSTO



## ELABORAÇÃO



TEMPO DE PREPARAÇÃO: 15 MINUTOS

TEMPO DE REPOUSO: 4 HORAS

TEMPO DE COZEDURA: 10 MINUTOS

- 1 Colocamos a manteiga numa frigideira em lume médio e esperamos que derreta.
- 2 Adicionamos 50 g de farinha de trigo e mexemos até se tornar numa massa homogénea e bem integrada.
- 3 Adicionamos o leite pouco a pouco e mexemos bem com uma espátula de silicone.
- 4 Quando não houver grumos, adicionamos o queijo de cabra picado e a mostarda Dijon.
- 5 Mexemos durante 10 minutos em lume baixo
- 6 Retiramos a massa dos croquetes do lume e colocamos numa taça ou num prato que possa ser coberto com película aderente.
- 7 Deixamos repousar mínimo 4 horas.
- 8 Tiramos a massa e formamos os croquetes (seja com uma máquina ou com duas colheres).
- 9 Cozinhamos na air fryer durante 10 minutos a 200 °C.
- 10 Verificamos se os croquetes estão dourados mas bem feitos no interior. E pronto!



# BOLAS DE QUEIJO

## INGREDIENTES

- 10 BOLOS DE MOZARRELA
- FARINHA DE AVEIA - 50gr
- 1 OVO
- FLOCOS DE MILHO - 100gr
- SAL

## ELABORAÇÃO



TEMPO DE PREPARAÇÃO: 6 MINUTOS  
TEMPO NO CONGELADOR: 30 MINUTOS  
TEMPO DE COZEDURA: 8 MINUTOS



- 1 Cortamos a mozzarella em quadrados e fazemos bolas de tamanho pequeno ou médio (pode comprá-las feitas).
- 2 Separamos a gema de ovo e batemos numa taça com uma pitada de sal.
- 3 Vertemos a farinha de aveia noutra taça ou prato fundo.
- 4 Os flocos de milho devem ser esmagados (sem os moer completamente) e colocados noutra taça.
- 5 Assim que tivermos os nossos quatro pratos prontos, começamos a confeccionar.
- 6 Picamos a bola com um palito e enrolamos primeiro na farinha de aveia.
- 7 Depois mergulhamos no ovo por todos os lados.
- 8 E para terminar, colocamos nos flocos de milho, tentando cobrir toda a superfície.
- 9 Só tem que repetir a sequência com todas as bolas.
- 10 Quando estiverem prontas, colocamos num tabuleiro com um pouco de espaço entre cada uma e colocamos no congelador durante 30 minutos.
- 11 Depois colocamos as bolas de queijo na air fryer e cozinhamos a 200°C durante 8 a 10 minutos. E pronto!



# RECHEADO EM MASSA FOLHADA

## INGREDIENTES

- AZEITE
- 1 PEÇA DE LOMBO DE PORCO
- SAL
- PIMENTA PRETA
- 1 LATA DE COGUMELOS COZIDOS
- QUEIJO DE BARRAR
- 1/2 CEBOLA
- MEL - 1 colher de sopa
- BACON - 10 FATIAS
- MASSA FOLHADA
- 1 OVO BATIDO



## ELABORAÇÃO



TEMPO DE PREPARAÇÃO: 25 MINUTOS

TEMPO DE COZEDURA: 20 MINUTOS

- 1 Retiramos o lombo de porco e temperamos com sal e pimenta.
- 2 Colocamos o lombo na vertical e fazemos um pequeno buraco no centro, para onde o recheio irá.
- 3 Numa frigideira média adicionar azeite, aquecemos e selamos o lombo de porco de todos os lados.
- 4 Retiramos do calor e utilizamos a mesma panela para cozinhar a cebola, previamente descascada e cortada em juliana.
- 5 Quando estiver mole, adicionamos o mel e desligamos o fogo enquanto mexemos para integrar.
- 6 Colocamos os cogumelos e o queijo para barrar numa taça grande e misturamos muito bem.
- 7 Acrescentamos a cebola caramelizada na taça e misturamos tudo.
- 8 Utilizamos a cebola caramelizada, os cogumelos e o queijo para rechear o lombo de porco, que já deve estar mais frio.





**LOMBINHO DE PORCO RECHEADO EM MASSA FOLHADA**

- 9** Colocamos a massa folhada num tabuleiro com papel vegetal e cobrimos o centro da massa com 5 ou 6 fatias de bacon.
- 10** Colocamos o lombo em cima das fatias de bacon e adicionamos mais por cima até o lombo estar completamente envolto no bacon.
- 11** Fechamos o lombo e o bacon com a massa folhada e pincelá-lo com um ovo batido para dourar.
- 12** Cozinhamos na air fryer a 190 °C durante 20 minutos.
- 13** Sacamos de la freidora. ¡Tenemos lista nuestra receta de lomo de cerdo relleno en freidora de aire!

Retiramos da air fryer. E está pronta a nossa receita de lombo de porco recheado na air fryer!



# BATATAS GAJO

## INGREDIENTES

- 3 BATATAS MÉDIAS
- PIMENTÃO DOCE - 1 colher de chá
- CEBOLA EM PÓ - 1 colher de chá
- ERVAS DE PROVENCE - 1 colher de chá
- ALHO EM PÓ - 1 colher de chá
- AZEITE - 4 colheres de sopa
- SAL
- SACO ZIP OU DE CONGELAÇÃO COM FECHO

## ELABORAÇÃO



TEMPO DE PREPARAÇÃO: 7 MINUTOS

TEMPO DE COZEDURA: 15 MINUTOS



- 1 Lavamos as batatas e cortamos em meia-lua sem tirar a pele.
- 2 Colocamos as batatas cortadas num saco com fecho.
- 3 Numa taça adicionamos as ervas, alho, cebola, pimentão doce e pimentão picante e misturamos bem.
- 4 Adicionamos gradualmente o azeite à mistura de especiarias e continuamos a misturar até se tornar numa pasta média-líquida.
- 5 Adicionamos a mistura de especies e azeite ao saco com as batatas.
- 6 Com o saco bem fechado, misturamos e agitamos bem a mistura para que as batatas fiquem impregnadas.
- 7 Pré-aquecemos a air fryer a 190°C.
- 8 Enquanto está a pré-aquecer, retiramos as batatas do saco e espalhamos no tabuleiro da air fryer.
- 9 Seleccionamos a opção de fritar batatas na air fryer e cozinhamos as batatas na grelha durante 15 minutos.
- 10 Se não tiver uma grelha, lembre-se de mover as batatas e virá-las a meio dos 15 minutos. Pronto!



# PUDIM FLAN DE QUEIJO

## INGREDIENTES

- QUEIJO PHILADELPHIA - 500gr
- 4 OVOS L
- LEITE EVAPORADO - 100ml
- LEITE CONDENSADO - 300gr
- AÇÚCAR BRANCO - 100gr
- ÁGUA - 4 colheres de sopa
- SUMO DE LIMÃO - 1 colher de chá

## ELABORAÇÃO



TEMPO DE PREPARAÇÃO: 5 MINUTOS

TEMPO DE COZEDURA: 60 MINUTOS

- 1 Colocamos os ovos, queijo, leite evaporado e leite condensado numa liquidificadora.
- 2 Batemos bem (com um misturador automático, manual ou de mão).
- 3 Entretanto, colocamos uma frigideira pequena em lume médio com o açúcar, água e sumo de limão.
- 4 Mexemos com uma colher de metal até dissolver.
- 5 Deixamos em lume médio sem mexer até formar o caramelo.
- 6 Depois espalhamos à volta da base de uma forma de alumínio adequado para a air fryer, movendo-o um pouco de modo a que suba pelas laterais.
- 7 Quando tiver frio e sólido, vertemos a mistura que tínhamos batido em cima.
- 8 Tapamos com folha de alumínio e colocamos o no cesto da air fryer.
- 9 Cozinhamos na air fryer durante 60 minutos a 200 °C.
- 10 Retiramos do cesto da air fryer, destapamos o pudim e picamos com um pão pequeno de madeira para ver se está cozinhado no interior. E pronto!





# BOLO DE CHOCOLATE VEGANO

## INGREDIENTES

- FARINHA DE PASTELARIA (COM FERMENTO) - 300gr
- CACAU EM PÓ - 50gr
- AÇÚCAR EM PÓ - 150gr
- LEITE DE AMÊNDOA - 350ml
- CHOCOLATE PRETO - 60gr
- ÓLEO DE GIRASSOL - 45gr
- ESSÊNCIA DE BAUNILHA - 1 colher de chá
- MEL VEGANO - 3 colheres de sopa
- MERMELADA DE PÊSSEGO
- LEITE DE AMÊNDOA - 125ml
- AÇÚCAR EM PÓ - 45gr
- CHOCOLATE PRETO - 120gr
- ESSÊNCIA DE BAUNILHA - 1/2 CDTA
- MANTEIGA DE AMENDOIM - 60gr



## ELABORAÇÃO



TEMPO DE PREPARAÇÃO: 5 MINUTOS

TEMPO DE COZEDURA: 25 MINUTOS

- 1 Pré-aquecemos a air fryer a 180 °C.
- 2 Aquecemos a bebida de amêndoa com o chocolate preto picado numa panela em lume médio-baixo.
- 3 Peneiramos a farinha, cacau em pó e açúcar em pó numa taça grande.
- 4 Quando o chocolate estiver derretido e misturado com o leite, junte-o à taça de ingredientes secos.
- 5 Adicionamos o óleo, essência de baunilha e mel.
- 6 Batemos com uma varinha mágica até a massa fique homogênea.
- 7 Untamos um tabuleiro adequado para a airfryer com azeite e farinha e enchemos com a mistura.



**BOLO DE CHOCOLATE VEGANO**

- 8** Cozinhamos na air fryer a 180 °C durante 20-25 minutos.
- 9** Reutilizando a panela anterior, aquecemos o leite de amêndoa e o chocolate preto picado para fazer o ganache.
- 10** Retiramos do lume e colocamos numa taça e adicionamos o açúcar em pó, essência de baunilha e manteiga de amendoim.
- 11** Deixamos repousar durante meia hora até arrefecer e engrossar.
- 12** Quando o bolo tiver frio, cortamos ao meio (horizontalmente) e barramos a superfície com a mermelada de pêssigo.
- 13** Tapamos com a outra parte do bolo e cobrimos com o ganache de chocolate usando uma espátula.
- 14** E já temos pronta a nossa receita de bolo de chocolate vegano na air fryer!



# BROWNIE DE CHOCOLATE

## INGREDIENTES

- AÇÚCAR BRANCO - 120gr
- CHOCOLATE PRETO PARA PASTELARIA - 180gr
- 2 OVOS
- FARINHA DE TRIGO - 100gr
- MANTEIGA - 120gr
- 2 PITADAS DE SAL
- AÇÚCAR DE BAUNILHA - 2 SACOS



## ELABORAÇÃO



TEMPO DE PREPARAÇÃO: 10 MINUTOS

TEMPO DE COZEDURA: 30 MINUTOS

- 1** Primeiro, derretemos o chocolate preto no microondas durante 15 segundos. Quando este tempo terminar, mexamos e voltamos a meter o chocolate durante mais 15 segundos.
- 2** Adicionamos a manteiga ao chocolate derretido e deixamos a mistura no microondas durante alguns segundos para que tudo se misture.
- 3** Numa taça batemos os dois ovos com o açúcar e as sacos de açúcar de baunilha até duplicar de tamanho.
- 4** Depois adicionamos o sal, a farinha e a mistura de chocolate e manteiga, batemos até ter uma massa homogênea.
- 5** Colocamos papel vegetal ou papel vegetal para forno no cesto da air fryer.
- 6** Para terminar, deitamos a massa no cesto e aplanamos com uma colher, ligamos a airfryer durante 30 minutos a 160°.
- 7** Deixamos arrefecer o brownie, cortamos em porções e... servimos!





**JÁ ESTÁ PRONT@ PARA SURPREENDER A  
TODOS COM ESTES PRATOS DE NATAL  
FEITOS NA AIR FRYER!**



Receitas caseiras e saborosas sem excesso de óleo



powerplanetonline.com