

Pastéis de Bacalhau

O clássico português, agora mais leve e igualmente crocante.

**30 min**

Preparação

**190-200°C**

Temperatura

**12-15 min**Tempo na
Air Fryer**12-16
unidades**

Doses



Ingredientes

- 300 g de bacalhau demolhado
- 500 g de batata
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- Salsa picada q.b.
- 2 gemas de ovo
- Pão ralado q.b.
- Azeite q.b.
- Pimenta q.b.



Modo de Preparação

- 1 Cozinhe o bacalhau em água durante cerca de 10 minutos. Escorra, deixe arrefecer e desfie, retirando peles e espinhas.
- 2 Cozinhe as batatas em água com sal. Escorra e faça um puré.
- 3 Numa frigideira, refogue a cebola picada e os alhos em azeite até ficarem macios. Deixe arrefecer.
- 4 Misture o bacalhau desfiado com o puré de batata, a cebola, o alho, a salsa e as gemas. Tempere com pimenta e envolva bem.
- 5 Molde os pastéis com as mãos, dando a forma tradicional.
- 6 Passe por pão ralado, pincele com azeite e coloque na Air Fryer, sem sobreposição. Cozinhe a 190-200°C durante 12-15 minutos, virando a meio do tempo.



Dica da Chef Rita

Refrigerar os pastéis 15 minutos antes de cozinhar para manterem a forma.



Truque para máxima crocância

Pincelar com azeite dos dois lados.



Erro a evitar

Não sobrepor os pastéis no cesto.



Conservação

No frigorífico até 3 dias, em recipiente hermético.



Congelação

Sim, até 3 meses. Congele já moldados e ainda crus.

Frango Assado à Portuguesa

O clássico de sempre, com todo o sabor da nossa cozinha tradicional.

Suculento por dentro e dourado por fora, feito de forma simples na Air Fryer.



20 min

Preparação



180°C
(depois 200°C)
Temperatura



35–40 min

Tempo na
Air Fryer



4

Doses



O sabor de sempre, agora mais prático na sua cozinha.



Ingredientes

- 1 frango inteiro (cerca de 1,5 kg)
- 4 dentes de alho (esmagados)
- 1 limão (sumo e raspa)
- 1 colher de chá de paprika
- Folhas de louro q.b.
- Azeite q.b.
- Sal q.b.
- Pimenta q.b.
- Vinho branco q.b.



Modo de Preparação

1

Prepare uma marinada com o alho esmagado, o sumo e a raspa de limão, a paprika, o louro, o azeite, o sal, a pimenta e o vinho branco.

2

Coloque o frango numa tigela ou saco de cozinha, cubra com a marinada e deixe marinar no mínimo 2 horas (idealmente de um dia para o outro).

3

Retire o frango da marinada e seque-o bem com papel de cozinha.

4

Coloque o frango no cesto da Air Fryer, com a pele virada para cima.

5

Cozinhe a 180°C durante 25–30 minutos, virando a meio do tempo.

6

Aumente a temperatura para 200°C e cozinhe por mais 10 minutos, até ficar bem dourado e crocante.



Dica da Chef Rita

Marinar o frango de um dia para o outro é o segredo para um sabor mais intenso e uma carne mais suculenta.



Truque para máxima crocância

Seque bem o frango antes de cozinhar e aumente a temperatura para 200°C no final. Isto garante uma pele dourada e crocante.



Erro a evitar

Usar um frango muito grande. Pode não caber no cesto da Air Fryer ou não cozinhar de forma uniforme.



Conservação

Guarde no frigorífico em recipiente hermético até 3 dias. Reaqueça na Air Fryer para manter a suculência.



Congelação

Pode congelar. Guarde em porções em recipiente próprio até 3 meses. Descongele no frigorífico antes de reaquecer.

Pastéis de Nata


20 min

Preparação


200°C

 Temperatura
na Air Fryer

10–12 min

 Tempo na
Air Fryer

12

Unidades



Ingredientes

- 1 rolo de massa folhada
- 500 ml de leite
- 150 g de açúcar
- 6 gemas de ovo
- 2 colheres de sopa de farinha (maisena ou trigo)
- Raspa de 1 limão
- 1 pau de canela
- Canela e açúcar para servir



Modo de Preparação

- 1 Aqueça o leite com o pau de canela e a raspa de limão, sem deixar ferver.
- 2 Dissolva a farinha num pouco de leite frio e junte ao leite quente, mexendo sempre até engrossar.
- 3 Adicione o açúcar e as gemas, mexendo até obter um creme liso. Retire o pau de canela e deixe arrefecer.
- 4 Forre forminhas com massa folhada e recheie com o creme.
- 5 Coloque os pastéis no cesto da Air Fryer, deixando espaço entre eles.
- 6 Cozinhe a 200°C durante 10–12 minutos, até surgirem as típicas manchas caramelizadas.
- 7 Sirva polvilhados com canela e açúcar.



Dica da Chef Rita

Deixe espaço entre os pastéis para permitir a circulação de ar e obter uma tostagem perfeita.



Truque para máxima crocância

A temperatura muito alta é essencial para caramelizar o topo e criar as manchas típicas.



Erro a evitar

Uma temperatura baixa não cria as manchas características, e os pastéis ficam pálidos.



Conservação

Pode ser guardado no frigorífico durante 2 dias, em recipiente fechado.



Congelação

Sim, pode congelar antes de cozinhar. Coloque as forminhas no congelador e cozinhe diretamente daí, adicionando 2–3 minutos.



O sabor de Portugal em cada dentada!

