

C H E F  
**NACHO**  
F O O D  
EXPERIENCE

Starlyf  
OIL FREE FRYER




## LIVRO DE RECEITAS

OIL FREE FRYER, A FRITADEIRA DE AR QUENTE




## Costeletas de porco com vermute e mel

 **PORÇÕES**  
2 pessoas

 **TEMPO DE PREPARAÇÃO**  
5 mins

 **TEMPO DE CONFEÇÃO**  
17 mins

 **TEMPO TOTAL**  
22 mins

### Equipamento

✓ Starlyf® Oil Free Fryer

### Ingredientes

- ✓ 4 **tomates** maduros ou de pêra
- ✓ 2 **costeletas de porco** sem osso
- ✓ 4 colheres **de mel de alecrim**
- ✓ Meia chávena **de vermute**
- ✓ 1 ramo **de alecrim**
- ✓ 2 **alhos** com casca

### Elaboração Passo a Passo

- 1 Lavar os tomates, untar com um pouco de azeite e fazer um corte em forma de cruz na parte superior. Fritar na OFF 10 minutos a 180° com os alhos (reserve).
- 2 Misturar o vermute, o mel e umas folhas de alecrim até obter uma mistura homogênea.
- 3 Untar as costeletas por todos os lados com a mistura, incorporar os alhos e cozinhar 4 minutos a 200°.
- 4 Dar a volta às costeletas e com uma colher regar com o molho que caiu no fundo do copo da OFF.
- 5 Cozinhar outros 3min a 200°.
- 6 No prato colocar o tomate de um lado, a costeleta de porco no centro e o outro tomate por cima. Temperar a gosto e regar com o molho.
- 7 Acompanhe com as batatas bravas OFF ou com os cogumelos Portobello OFF.

 **Autor:** Chef Nacho

 **Prato:** Salgado

 **Cozinha:** Mediterrânica

 **Palavra clave:** costelatas, porco, vermute



## Rolinhos de frango com fiambre, queijo e bacon



**PORÇÕES**  
2 pessoas



**TEMPO DE CONFEÇÃO**  
10 mins

### Equipamento

- ✓ Starlyf® Oil Free Fryer

### Ingredientes

- ✓ 1 peito de frango fino
- ✓ 6 fatias de fiambre
- ✓ 6 fatias de queijo da sua preferência
- ✓ 6 fatias de bacon
- ✓ 1 colher de chá de mostarda
- ✓ Oregãos

### Elaboração Passo a Passo

- 1 Estender as fatias de bacon e por cima colocar o peito de frango, untar com a mostarda. Colocar uma fatia de fiambre e outra de queijo.
- 2 Enrolar os peitos de frango e colocá-los na rede da Oil Free Fryer. Cozinhar durante 5 min a 160° e outros 5 minutos a 200° para que fique dourados.
- 3 Com uma colher fazer um círculo com a mostarda no prato, cortar os peitos de frango ao meio e colocá-los no centro. Polvilhe com óregãos, sal e pimenta.



**Autor:** Chef Nacho



**Prato:** Salgado



**Cozinha:** Mediterrânea



**Palavra chave:** bacon, Carne, frango, porco, salgado



## Lombo de porco com molhos teriyaki e verduras

 **PORÇÕES**  
2 pessoas

 **TEMPO DE CONFEÇÃO**  
25 mins

### Equipamento




- ✓ Starlyf® Oil Free Fryer

### Ingredientes

- ✓ 1 lombinho de porco de tamanho médio
- ✓ 1 cebola
- ✓ 1 courgette
- ✓ 1 cenoura
- ✓ 6 espargos verdes
- ✓ Salsa teriyaki
- ✓ Mostarda

### Elaboração Passo a Passo

- 1 Numa taça misturar 2 colheres de salsa teriyaki, uma colher de mostarda e uma colher de azeite. Envolver bem o lombo e deixar que macere mínimo 30 minutos.
- 2 Enquanto espera corte as verduras em juliana e reserve.
- 3 Pré aquecer a OFF a 200° durante 5 minutos e colocar o lombo na rede. Cozinhe a 180° durante 12 minutos. Dar a volta ao lombo e coloque as verduras com uma colher de azeite no recipiente inferior. Deixe cozinhar durante 10 minutos a 200°.
- 4 Deixe repousar 3 minutos dentro da Oil Free Fryer.
- 5 Para empratar: corte o lombo em medalhões de 1 cm de grossura e coloque-os no prato, adornar com as verduras e o molho da cocção. Condimente com escamas de sal e pimente recém-moída.
- 6 Se quiser coloque um pedaço de gengibre na Oil Free Fryer durante toda cocção para aromatizar.

 **Autor:** Chef Nacho  **Prato:** Salgado  **Cozinha:** Mediterrânica

 **Palavra chave:** Carne, frango, porco




## Asas de frango com batatas fritas

 **PORÇÕES**  
2 pessoas

 **TEMPO DE PREPARAÇÃO**  
5 mins

 **TEMPO DE CONFEÇÃO**  
21 mins

 **TEMPO TOTAL**  
26 mins

### Equipamento

- ✓ Starlyf® Oil Free Fryer
- ✓ Descascador de batatas

### Ingredientes


- ✓ ½ kg de asas de frango
- ✓ 4 batatas médias
- ✓ 2 dentes de alho
- ✓ ¼ copo de molho de soja
- ✓ ¼ copo de ketchup
- ✓ Salsa

### Elaboração Passo a Passo

- 1 Separar as asas pelas articulações, envolver com azeite e alho picado.
- 2 Pré aquecer a Oil Free Fryer a 180° durante 5 minutos e cozinhar as asas 10 minutos a 180°.
- 3 Enquanto aquece, descascar e cortar as batatas em tiras, lavar bem e deixar escorrer.
- 4 Misture as asas com soja e o ketchup, adicionar as batatas e cozinhar durante 8 minutos. Coloque na taça as asas e as batatas e em outra taça menor o molho. Polvilhe com salsa e pimentão picante.

 **Autor:** Chef Nacho

 **Prato:** Entradas

 **Cozinha:** Indiana, Mediterrânea, Mexicana

 **Palavra chave:** frango



## Pescada panada com frutos secos

-  **PORÇÕES**  
2 pessoas
-  **TEMPO DE PREPARAÇÃO**  
6 mins
-  **TEMPO DE CONFEÇÃO**  
20 mins
-  **TEMPO TOTAL**  
26 mins

### Equipamento

- ✓ Starlyf® Oil Free Fryer
- ✓ 3 taças

### Ingredientes


- ✓ 4 lombos de pescada
- ✓ Farinha
- ✓ 1 ovo
- ✓ Frutos secos
- ✓ Sal
- ✓ Pimenta
- ✓ Limão
- ✓ Azeite virgem extra

### Elaboração Passo a Passo

- 1** Colocar os lombos em um prato, temperar com sal e pimenta e colocar um pouco de sumo de limão.
- 2** Reservar dentro do congelador para que seja mais fácil de manipular.
- 3** Colocar na taça a farinha, em outra taça o ovo batido e na última taça os frutos secos previamente desfeitos.
- 4** Passar os lombos de pescada pela farinha, sacudir o excesso, mergulhe no ovo, deixe escorrer e por fim passar nos frutos secos.
- 5** Colocar os lombos de pescada com cuidado na Oil Free Fryer com umas gotas de azeite e cozinhar durante 20 min a 180°.
- 6** Faça uma base com algumas folhas verdes e colocar os lombos por cima. Acompanhe com molho de tomate natural.




## Lulas grelhadas com cítricos

 **PORÇÕES**  
2 pessoas

 **TEMPO DE PREPARAÇÃO**  
5 mins

 **TEMPO DE CONFEÇÃO**  
14 mins

 **TEMPO TOTAL**  
22 mins

### Equipamento

✓ Starlyf® Oil Free Fryer

### Ingredientes

- ✓ 6 lulas médias
- ✓ 1 cebola doce
- ✓ 1 lima
- ✓ 1 limão médio
- ✓ 1 alho
- ✓ Salsa
- ✓ 2 colheres de azeite virgem extra

### Elaboração Passo a Passo

- 1** Cortar a cebola em juliana não muito fina e cozinhar com a Oil Free Fryer 6 minutos a 100°.
- 2** Na taça, misturar o azeite com umas gotas de limão, raspa de limão e de lima e o alho picado finamente. Envolver as lulas com a mistura.
- 3** Pré aquecer a 180° durante 3 min.
- 4** Fazer uma base de rúcula e cebola, colocar as lulas por cima e regar com a vinagreta adicionando a salsa picada.

 **Autor:** Chef Nacho

 **Prato:** Snack

 **Cozinha:** Mediterrânea

 **Palavra chave:** Cítricos, grelhados, peixe




## Salmão macerado com soja e sésamo

 **PORÇÕES**  
2 pessoas

 **TEMPO DE PREPARAÇÃO**  
14 mins

 **TEMPO DE CONFEÇÃO**  
6 mins

 **TEMPO TOTAL**  
20 mins

### Equipamento

✓ Starlyf® Oil Free Fryer

### Ingredientes

- ✓ 2 lombos de salmão
- ✓ 1 chávena de molho de soja
- ✓ 1 limão
- ✓ 1 colher de mostarda
- ✓ 3 colheres de sementes de sésamo

### Elaboração Passo a Passo

- 1 Mistura no recipiente a soja, a mostarda, o sumo de limão e um pouco de casca de limão ralada até obter uma mistura homogénea.
- 2 Mergulhe o salmão na mistura durante 30 minutos para que fique bem macerado.
- 3 Retire os lombos de salmão da mistura e passe-os pelas sementes de sésamos.
- 4 Cozinhe-os na OilFree Fryer durante 4 minutos a 190° d 2 minutos a 200°.
- 5 Sirva o salmão cortado pela metade e acompanhado pelo molho e um pouco de wasabi.

 **Autor:** Chef Nacho

 **Prato:** Pequeno almoço

 **Cozinha:** American, Indian, Italian

 **Palavra chave:** salmão






## Bacalhau com tomate e alhos

 **PORÇÕES**  
2 pessoas

 **TEMPO DE PREPARAÇÃO**  
5 mins

 **TEMPO DE CONFEÇÃO**  
30 mins

 **TEMPO TOTAL**  
40 mins

### Equipamento


✓ Starlyf® Oil Free Fryer

### Ingredientes

- ✓ 300 gr **bacalhau desfiado e sem sal**
- ✓ 2 **tomates** inteiros
- ✓ 4 **alhos**
- ✓ 10 **azeitonas negras**


### Elaboração Passo a Passo

- 1** Cortar os tomates em oitavos, adicionar 2 colheres de azeite e cozinhar na Oil Free Fryer durante 10 min a 170°.
- 2** Cortar os alhos em lâminas e as azeitonas em quartos. Adicionar o tomate e cozinhar outros 5 minutos.
- 3** Adicionar o bacalhau na rede e assar outros 5 minutos a 200°. Misturar o tomate e deixar repousar 10 minutos para que se misturem os sabores.
- 4** Pode incluir como base uma folha de endívia ou de couve rouxa e encher com salada, polvilhada com sementes de sésamos.

 **Autor:** Chef Nacho

 **Prato:** Peixe

 **Cozinha:** Mediterrânica

 **Palavra chave:** alho, bacalhau, peixe, Tomate



## Gambas com batatas e alho francês



**PORÇÕES**  
2 pessoas



**TEMPO DE PREPARAÇÃO**  
7 mins



**TEMPO DE CONFEÇÃO**  
28 mins



**TEMPO TOTAL**  
35 mins

### Equipamento

- ✓ Starlyf® Oil Free Fryer

### Ingredientes

- ✓ 2 **batatas** médias
- ✓ 4 **gambas**
- ✓ 1 **alho francês**
- ✓ **Pimentão**
- ✓ **Salsa**

### Elaboração Passo a Passo

1

Lavar as batatas e cortar em rodelas de 1 cm aproximadamente. Temperar com sal, pimenta e pimentão. Colocar na rede adicionando dois dedos de caldo de peixe no fundo.

2

Cozinhar na OFF durante 25 min a 170°.

3

Descascar as gambas deixando as cabeças, adicionar as cascas no caldo que sobrou no fundo do recipiente. Cortar o alho francês em juliana e adicione ao caldo.

4

Coloque as gambas na rede e cozinhar 2 min a 200°, dar a volta e cozinhar 1 minuto a 200°.

5

No prato fundo colocar uma base de caldo, umas rodelas de batata e sobre as batatas as gambas. Tempere com sal marinho, pimenta e salsa.



**Autor:** Chef Nacho



**Cozinha:** Mediterrânea



**Palavra chave:** batatas bravas, gambas



## Mexilhões em molho marinheiro

 **PORÇÕES**  
2 pessoas

 **TEMPO DE PREPARAÇÃO**  
30 mins

 **TEMPO DE CONFEÇÃO**  
10 mins

 **TEMPO TOTAL**  
40 mins

### Equipamento

- ✓ Starlyf® Oil Free Fryer

### Ingredientes

- ✓ ½ kg mexilhões
- ✓ 1 cebola pequena
- ✓ 2 tomates
- ✓ 1 limão
- ✓ ¼ pimento vermelho
- ✓ ¼ pimento verde
- ✓ 1 dente de alho
- ✓ Louro

### Elaboração Passo a Passo

- 1 Cortar as verduras: cebola, pimentos e os tomates em tiras não muito finas e colocar tudo na OFF. Adicionar duas tiras da pele do limão e umas gotas do sumo.
- 2 Descascar e picar o alho, adicionar ao copo com a folha de louro e uma colher de azeite.
- 3 Cozinhar na OFF durante 6 min a 180°.
- 4 Adicionar os mexilhões previamente limpos, misturar bem com as verduras e cozinhar 5 min a 200° (até que se abram).
- 5 Servir em uma taça ou prato fundo e tempere a gosto.
- 6 Pode adicionar um pouco de salsa ou caril em pó.



## Cogumelos Portobello recheados com verduras

**PORÇÕES** 2 pessoas

**TEMPO DE PREPARAÇÃO** 10 mins

**TEMPO DE CONFEÇÃO** 13 mins

**TEMPO TOTAL** 23 mins

### Equipamento

✓ Starlyf® Oil Free Fryer

### Ingredientes

- ✓ 6 cogumelos Portobello grandes
- ✓ ½ cebola doce
- ✓ 6 tomates cherry
- ✓ 1 colher de frutos secos sem casca
- ✓ 2 colheres de caldo de legumes ou frango
- ✓ Queijo de cabra ou parmesão

### Elaboração Passo a Passo

- 1 Esvaziar os cogumelos com uma colher de café e reservar o recheio.
- 2 Cortar os tomates cherry em oitavos, picar a cebola finamente e misturar tudo com a polpa dos cogumelos. Adicionar ½ colher de azeite e num recipiente para forno colocar na OFF a 180° durante 5 min.
- 3 Retirar e adicionar o brócolo picado e os frutos secos, misturar e assar na OFF a 200° durante 2min. Tempere com sal e pimenta e reserve.
- 4 Coloque os cogumelos na OFF e adicionar duas colheres de caldo no fundo do copo a 180° durante 3 minutos.
- 5 Retire os cogumelos e rechear com a mistura, compactar um pouco e colocar o queijo por cima.
- 6 Assar na OFF a 200° durante 3 minutos.
- 7 Podemos fazer um ninho de folhas verdes com uma vinagrete de alecrim.
- 8 Acompanhar os cogumelos com rúcula passa pela OFF 1 minuto uma vez apagada.

**Autor:** Chef Nacho

**Prato:** Salgado

**Cozinha:** Mediterrânica

**Palavra chave:** cogumelos portobello



## Lasanha de abóbora

**PORÇÕES**  
2 pessoas

**TEMPO DE PREPARAÇÃO**  
9 mins

**TEMPO DE CONFEÇÃO**  
48 mins

**TEMPO TOTAL**  
57 mins

### Equipamento

- ✓ Starlyf® Oil Free Fryer
- ✓ Pincel de cozinha

### Ingredientes

- ✓ 1 **cebola** doce
- ✓ 1 **beringela** média
- ✓ 150 gr **queijo feta**
- ✓ 1 raminho **de tomilho**
- ✓ 5 **nozes**
- ✓ 2 colheres **de caldo de verduras**

### Elaboração Passo a Passo

- 1 Cortar a abóbora em 8 lâminas muito finas (como as placas de lasanha), untar com azeite para que não se peguem e colocar na OFF a 180° durante 15 min. Reserve.
- 2 Cortar a beringela pela metade (longitudinalmente) e fazer uns cortes na polpa. Cortar a cebola em quartos e colocar na OFF. Adicione 4 colheres de caldo ou água e o ramo de tomilho no fundo do recipiente. Cozinhar a 180° durante 30 minutos (pode fazer este passo no dia anterior e guardar no frigorífico com película aderente a tocar na beringela).
- 3 Retire a polpa da beringela, cortar a cebola finamente e misturar adicionando o queijo feta até obter uma mistura homogénea. Adicione as nozes em pedaços e tempere com sal e pimenta.
- 4 Fazer 4 capas de abóbora e recheio.
- 5 Aquecer na OFF a 200° durante 3 min.
- 6 Acompanhe com beterraba ou brócolos.
- 7 Podemos colocar queijo ralado por cima e gratinar durante 2 min a 200°.



Guardar



## Bolsinhas de massa filo recheados de salsicha, maçãs e nozes.



**PORÇÕES**  
2 pessoas



**TEMPO DE PREPARAÇÃO**  
15 mins



**TEMPO DE CONFEÇÃO**  
10 mins



**TEMPO TOTAL**  
25 mins

### Equipamento

✓ Starlyf® Oil Free Fryer

### Ingredientes

- ✓ 1 salsicha fresca
- ✓ 1 maçã golden
- ✓ 5 nozes
- ✓ Cebolinho
- ✓ 6 folhas de massa filo
- ✓ Gema de ovo

### Elaboração Passo a Passo

1

Retire a pele da Salsicha fresca e corte em pedaços. Corte a maçã em pedaços pequenos. Saltear os dois na frigideira sem azeite a lume brando durante 5 min. Adicione as nozes em pedaços e misture tudo. Reserve e deixe arrefecer.

2

Corte as folhas de massa filo pela metade. Estenda duas folhas, coloque uma colher do preparado de salsicha e maçã no centro. Segure nas pontas e faça uma bolsa atando-a com as tiras de cebolinho.

3

Pinte as bolsinhas com a gema de ovo e asse na OFF durante 5 min a 180°.

4

Colocar as bolsinhas na bandeja ou prato e decorar com uma redução de vinagre balsâmico ou mel.

5

Pode adicionar queijo no recheio ou alterar a salsicha por abóbora.



**Autor:** Chef Nacho



**Prato:** Appetizer



**Cozinha:** Mediterrânea



**Palavra chave:** Beverages




## Batatas bravas do chef

 **PORÇÕES**  
2 pessoas

 **TEMPO DE PREPARAÇÃO**  
8 mins

 **TEMPO DE CONFEÇÃO**  
22 mins

 **TEMPO TOTAL**  
30 mins

### Equipamento

- ✓ Starlyf® Oil Free Fryer

### Ingredientes

- ✓ 6 **batatas** pequenas
- ✓ 2 **alhos**
- ✓ 1 ramo de **alecrim**
- ✓ ½ colher de **pimentão doce**
- ✓ ½ colher de **pimentão picante**
- ✓ ½ chávena de **nozes**
- ✓ 2 colheres de **azeite**
- ✓ **Alioli**

### Elaboração Passo a Passo


- 1** Pré aquecer a Oil Free Fryer a 200° durante 3 min.
- 2** Lavar as batatas e cortar pela metade, na taça misturar o azeite, o pimentão, os dois alhos sem descascar e o alecrim previamente molhado.
- 3** Cozinhar 10 min a 190°, remover as batatas, adicionar as nozes e cozinhar outros 10 minutos a 200°.
- 4** Colocar as batatas ordenadas, untar com um pouco de alioli e gratinar na Oil Free Fryer durante 2 minutos a 200°.
- 5** Coloque as batatas em uma taça ou prato fundo, polvilhar com o pimentão picante e um pouco de azeite.




## Wrap de verduras e frango

 **PORÇÕES**  
2 pessoas

 **TEMPO DE PREPARAÇÃO**  
5 mins

 **TEMPO DE CONFEÇÃO**  
10 mins

 **TEMPO TOTAL**  
15 mins

### Equipamento


- ✓ Starlyf® Oil Free Fryer

### Ingredientes

- ✓ ½ **pimento vermelho**
- ✓ ½ **pimento verde**
- ✓ ½ **alho francês**
- ✓ ½ **courgette**
- ✓ 4 fatias **de queijo**
- ✓ 8 colheres **de tomate frito ou molho picante**

### Elaboração Passo a Passo

- 1** Cortar as verdura em tiras de meio dedo de grossura. Firte o pimento e a courgette na Oil Free Fryer com um pouco de azeite, durante 4 minutos a 190°.
- 2** Cortar o frango em tiras com o tamanho de um dedo aproximadamente e cozinhar junto com todas as verduras, adicionar uma colher de azeite e deixar durante 3 minutos a 200°.Temperar com sal e pimenta.
- 3** Na fajita colocar duas colheres de molho de tomate ou molho picante, colocar uma fatia de queijo e de seguida a mistura de verduras e frango.
- 4** Enrolar a fajita e fechar com um palito. Colocar na Oil Free Fryer 3 minutos a 180°.
- 5** Servir num prato raso.

 **Autor:** Chef Nacho

 **Prato:** Aperitivo

 **Cozinha:** Mediterrânica

 **Palavra clave:** Carne, frango, Verduras





## Snacks de bimis e abacate



**PORÇÕES**  
2 pessoas



**TEMPO DE PREPARAÇÃO**  
6 mins

### Equipamento

- ✓ Starlyf® Oil Free Fryer


### Ingredientes

- ✓ 6 bimis
- ✓ 1 abacate
- ✓ Sementes de sésamos negras
- ✓ Caril
- ✓ Cominhos em grão
- ✓ Gengibre em pó
- ✓ 1 colher de azeite

### Elaboração Passo a Passo

- 1 Cortar o abacate pela metade, retire o caroço e descasque.
- 2 Cortar as duas metades em lâminas de 0.5 cm aproximadamente, colocá-las na fritadeira e cozinhar o abacate 4 min a 200° (se quando lhes dê a volta não estão douradas, podes deixá-las durante 1 minuto mais a 200°).
- 3 Limpar os bimis tirando-lhes as folhas e corte o talo pela metade. Coloque-os na Oil Free Fryer durante 3 minutos a 195°.
- 4 Misture o azeite com o caril e o gengibre em pó.
- 5 Para emprarar: coloque o abacate e polvilhe com o sésamo, sal e pimenta.
- 6 Coloque os bimis junto do abacate, por cima coloque o azeite, sal e pimenta.
- 7 Se quiser sirva comum pouco de molho cocktail.

 **Autor:** Chef Nacho  **Prato:** Salgado  **Cozinha:** Mediterrânica

 **Palavra chave:** abacate, bimis, vegetariano



## Morangos com pimenta e leite creme



**PORÇÕES**  
2 pessoas



**TEMPO DE PREPARAÇÃO**  
35 mins

### Equipamento

- ✓ Starlyf® Oil Free Fryer

### Ingredientes

- ✓ 6 **morangos** médios
- ✓ **Pimenta em grão**
- ✓ **Amêndoas** em lâminas
- ✓ 250 ml **de leite**
- ✓ ½ colher **de canela em pó**
- ✓ 1 vagem **de baunilha** pequena ou média
- ✓ 1 **casca de limão**
- ✓ 2 **gemas de ovo**
- ✓ 40 gr **açúcar**
- ✓ **Farinha Maizena**

### Elaboração Passo a Passo

1

Colocar o leite num tacho com a canela, a vagem de baunilha e a casa de limão. Aquecer até que ferva e desligar o lume. Coar depois de 15/20 minutos.

2

Colocar as gemas de ovo em uma tigela e adicionar o açúcar. Bater com uma vara de arames. Adicione a maizena, bater bem e adicione pouco a pouco o leite, misturando com a vara de arames até obter uma mistura homogénea.

3

Aqueça uma recipiente em banho maria e despeje o preparado. Aqueça sem deixar a água ferver, mexendo com a vara de arames constantemente, para que não pegue. Deixe cozinhar durante 10 minutos aproximadamente até que fique espesso. Recorde que a mistura será mais espessa depois de fria.

4

Coloque o leite creme em recipientes.

5

Cortar as bases dos morangos, molhe-os e passe-os pelo açúcar moreno. Coloque os morangos na rede e cozinhe-os durante 4 minutos a 200°.

6

Para emprar: coloque os morangos sobre o leite creme, moer a pimenta por cima e coloque as lâminas de amêndoa. Pode finalizar com umas gotas de azeite balsâmico e canela em pó.

7

\*Pode utilizar o leite creme de compra

**Autor:** Chef Nacho **Prato:** Sobremesas **Cozinha:** Mediterrânica

**Palavra clave:** leite creme, morango, sobremesa



## Maçãs no forno com manteiga de açafrão

 **PORÇÕES**  
2 pessoas

 **TEMPO DE CONFEÇÃO**  
20 mins

### Equipamento

✓ Starlyf® Oil Free Fryer


### Ingredientes

- ✓ 2 maçãs Golden
- ✓ Manteiga uma porção de 2 cm
- ✓ Açafrão
- ✓ ½ rama canela

### Elaboração Passo a Passo

- 1 Pré aquecer a OilFree Fryer a 200° durante 3 min.
- 2 Com uma faca retirar o coração da maçã e coloque-a na Oil Free Fryer durante 15 min a 180°
- 3 Derreter a manteiga no microondas e misturar com o açafrão até obter uma mistura homogênea.
- 4 Retirar as maçãs da Oil Free Fryer e untá-las com a manteiga. Adiciona rama de canela e umas gotas da manteiga no coração das maçãs.
- 5 Cozinhe-as 5 min a 200°.
- 6 Para empratas: polvilhe um pouco de açúcar em pó ou canela e acompanhe com uma bola de gelado de baunilha.

 **Autor:** Chef Nacho

 **Prato:** Sobremesas

 **Cozinha:** Mediterrânica

 **Palavra clave:** açafrão, canela, maçã



## Palmiers de massa folhada com Nutella



**PORÇÕES**  
2 pessoas



**TEMPO DE PREPARAÇÃO**  
40 mins



**TEMPO DE CONFEÇÃO**  
20 mins

### Equipamento

- ✓ Starlyf® Oil Free Fryer

### Ingredientes

- ✓ 1 folha de massa folhada retangular
- ✓ Nutella à temperatura ambiente
- ✓ 25 gr avelã torrada
- ✓ 25 gr amêndoa torrada

### Elaboração Passo a Passo

1

Picar os frutos secos até que fiquem pedaços um pouco grossos.

2

Espalhar a Nutella por toda a superfície da massa folhada até que fique uma capa fina. Polvilhar com os frutos secos, enrolar pelo extremo mais amplo até à metade e fazer o mesmos com o outro extremo.

3

Coloque no congelador uns 15-20 minutos para cortá-los melhor.

4

Pré aquecer a OilFree Fryer a 200° 5 min

5

Com uma faca afiada, cortar as porções. Colocar na rede os palmiers, separados entre si e assar na Oil Free Fryer por 18 min a 200°.

6

Para empratar: polvilhar com açúcar em pó ou cacau em pó. Também pode recheiar os palmiers com compota ou chocolate branco.



**Autor:** Chef Nacho



**Prato:** Aperitivo



**Cozinha:** Mediterrânica



**Palavra clave:** dulce, nutella



## Ananás na brasa com chocolate e menta

**PORÇÕES**  
2 pessoas

**TEMPO DE PREPARAÇÃO**  
15 mins

**TEMPO DE CONFEÇÃO**  
8 mins

### Equipamento

✓ Starlyf® Oil Free Fryer

### Ingredientes

- ✓ 6 rodela de ananás
- ✓ 80 gr chocolate negro
- ✓ 50 gr manteiga
- ✓ 1 chávena de açúcar moreno
- ✓ Menta 10 folhas
- ✓ Sal em escamas
- ✓ Azeite

### Elaboração Passo a Passo

- 1 Pintar as rodela de ananás com manteiga e envolver no açúcar.
- 2 Pré aquecer a OilFree Fryer durante 5 min a 200°.
- 3 Molhar 4 folhas de menta, colocar junto ao ananás na rede e cozinhar a 200° durante 5 min. Dar a volta ao ananás e cozinhar outros 3 min a 200°.
- 4 Em um recipiente colocar o chocolate e a manteiga e aquecer no microondas durante 1 minuto na potência máxima. Envolver até obter uma mistura homogênea.
- 5 Para emplatagem: colocar as rodela de ananás no prato, regar com o chocolate quente e terminar com umas escamas de sal sobre o chocolate e um fio de azeite.
- 6 Decorar com umas folhas de menta.

**Autor:** Chef Nacho

**Prato:** Sobremesas

**Cozinha:** Mediterrânica

**Palavra clave:** ananás, chocolate, menta