

AIR FRYER FÁCIL

PRATOS DELICIOSOS, VISTOSOS E OUSADOS



JAMIE OLIVER

Índice

Todos gostamos de air fryers	5
Como funciona uma air fryer	6
Pratos rápidos	8
Novos clássicos	28
Protagonismo aos vegetais	62
Supersaladas	104
Um toque sofisticado	124
Canapés divertidos	148
Como se fosse no forno	170
Doces a valer	186
Sustentabilidade culinária e notas de cozinha	208
Nutrição	210
Índice remissivo	214

Todos gostamos de air fryers

No momento em que escrevo estas palavras, só no Reino Unido, mais de cinquenta por cento dos lares possuem uma air fryer. Vendo a sua popularidade crescer, senti que queria descobrir exatamente por que motivo estes pequenos eletrodomésticos estão a tomar conta das nossas cozinhas. Escrever livros de culinária significa para mim dar resposta às solicitações do público, por isso decidi ir pesquisar um pouco o mundo das air fryers, testando longamente estas práticas máquinas de cozinhar para descobrir o que podem fazer. Se as air fryers estão a permitir que mais pessoas façam experiências na cozinha, então só podem ser algo positivo. E, acreditem em mim, elas são mesmo extraordinárias.

São superversáteis...

Não se trata apenas de confeccionar batatas estaladiças, embora, claro, elas fiquem deliciosas na air fryer (veja as minhas Batatas assadas fantásticas, página 103). Na verdade, o que me pareceu mais empolgante foi a quantidade de refeições e ingredientes que se podem cozinhar nestes aparelhos. Desde sopas e saladas a massas, hambúrgueres, pratos de peixe, pão e pudins, existe um potencial imenso. Foi exatamente o que tentei incluir neste livro, ultrapassando os limites do que a air fryer pode fazer para preparar pratos fáceis que proporcionam excelente sabor e textura e que, espero, o surpreendam e deliciem em termos de resultados!

... e um equipamento fantástico

Pense na sua air fryer como mais uma ferramenta no seu arsenal de cozinha. Está ali para trabalhar para si e já ganhou o seu lugar ao lado do forno, da placa e do micro-ondas. Espero que o vasto leque de receitas aqui apresentado o inspire a pensar de forma um pouco diferente sobre o seu eletrodoméstico — quer seja um principiante na air fryer quer comece a precisar de novas ideias, permita que este livro o inicie numa grande aventura. Vai adorar!

Como funciona uma air fryer

As air fryers permitem uma confeção rápida, eficiente e relativamente fácil. Envolve os alimentos em ar quente e seco, tornando-os estaladiços e dourados (como se tivessem sido fritos, só que não foram!).

As air fryers são essencialmente um aparelho de aquecimento munido de uma ventoinha superior que canaliza o ar para uma gaveta amovível (também chamada cesto). O ar quente é direcionado em volta dos alimentos que se encontram nessa gaveta, cozinhando-os e deixando-os uniformemente estaladiços. Cada gaveta dispõe de uma grelha amovível que pode ser utilizada de diferentes formas, como verá nas receitas. A menos que se dê a indicação para a retirar, todas as receitas utilizam a air fryer com essa grelha montada.



Muitas vezes, pode cozinhar alimentos em menos tempo do que o forno demora a aquecer, e, geralmente, tudo fica pronto um pouco mais depressa, ou pode cozinhar pratos que normalmente confeccionaria no fogão de uma forma muito mais prática. As air fryers são bastante compactas e eficientes do ponto de vista energético, pelo que são ideais quando se pretende cozinhar pequenas porções de algo sem ligar o forno, o que também o ajudará a poupar algum dinheiro.



Despensa essencial na air fryer

Tal como em todos os meus livros recentes, parto do princípio de que conta com cinco ingredientes básicos na sua despensa. Estes aparecem regularmente ao longo deste livro, embora não estejam incluídos nas listas específicas de ingredientes. Esses cinco heróis são o azeite para cozinhar; o azeite virgem extra para temperar e finalizar pratos; o vinagre de vinho tinto como bom polivalente no que diz respeito a acidez e equilíbrio de marinadas, molhos e temperos; e, claro, sal marinho e pimenta-preta para temperar na perfeição.



Falemos de equipamento

Tendo a utilizar repetidamente um conjunto reduzido de utensílios de cozinha, por isso não sinto que precisa de gastar uma fortuna para equipar o seu espaço de trabalho. Além da sua air fryer, há umas quantas ferramentas que o deixarão perfeitamente preparado para cozinhar. Uma tábua de corte e uma faca decente são um dado adquirido em quase todas as receitas. E, para lhe facilitar a vida, um descascador prático, um ralador de caixa e um almofariz com pilão são fantásticos auxiliares para criar textura e reforçar o sabor. Um liquidificador ou varinha mágica e um processador de alimentos também são sempre bastante úteis. Atualmente, gosto ainda de utilizar um borrifador para o azeite — facilita a sua utilização, tanto em termos do seu destino como da quantidade que utiliza, ajudando-o igualmente a praticar uma culinária mais saudável.













RÁPIDO, FÁCIL E MUITO CONVENIENTE, USAR AIR FRYER É UMA DAS FORMAS MAIS POPULARES DE COZINHAR. DESDE SOPAS A SALADAS, MASSAS OU PUDINS, TENHO RECEITAS DELICIOSAS, DIVERTIDAS E FIÁVEIS PARA O AJUDAR A TIRAR O MÁXIMO PARTIDO DA SUA MÁQUINA. ESTÁ NA ALTURA DE ENTRAR NO NOVO TERRITÓRIO DA AIR FRYER!

♥ JAMIE OLIVER



Penguin
Random House
Grupo Editorial

www.penguinlivros.pt
penguinlivros

ISBN: 978-989-583-711-3



9 789895 837113