

ÍNDICE

Introdução	7
Dicas do Nathan para a air fryer	8
Como usar este livro	10
Takeaway caseiro sempre a abrir	12
Refeições para a semana em minutos	42
Comida de conforto rápida	66
Brunch e almoço sem complicar	96
Acompanhamentos para partilhar num instante	128
Convidados de última hora	158
Essenciais da despensa	184
Índice remissivo	185
Agradecimentos	191



Introdução

Ainda me parece algo novo escrever e publicar livros, por isso, estar a apresentar-vos mais um livro da série **Bored of Lunch** parece-me um sonho. Bem-vindos de volta, meus fiéis comensais, e um olá para quem está agora a descobrir o **Bored of Lunch** — espero que estejam prontos para a agitação da air fryer!

Para aqueles que já compraram os meus livros, quero agradecer-vos pelo vosso contínuo apoio. Graças a vocês, continuei a escrever, a criar mais receitas e a fazer o que amo. MUITO OBRIGADO.

Para os novatos que acabaram de pegar no seu primeiro livro **Bored of Lunch**, deixem-me fazer uma breve apresentação. Sou o Nathan, venho de Belfast, na Irlanda do Norte, e sou um cozinheiro amador atarefado, como vocês. Não sou chef de cozinha formado, sou apenas alguém que adora comida e que estava farto da monotonia das refeições, por isso decidi começar a publicar receitas online. Não podia acreditar no quão rapidamente esta comunidade começou a crescer, e agora aqui estou, a escrever o meu quarto livro em dois anos e a continuar a partilhar receitas com os meus seguidores online.

Para quem já me segue online, sabe o quanto adoro gadgets que poupem tempo, e a air fryer é algo que tornou a cozinha mais fácil, rápida e saudável para mim. Tem tempos de cozedura reduzidos, custos de funcionamento

mais baixos e requer apenas uma fração de óleo utilizado nos métodos de fritura tradicionais — não é de admirar que as vendas de air fryers tenham continuado a aumentar nos últimos anos.

Todos nós temos vidas atarefadas (sou só eu que sinto que o ritmo da vida está a acelerar cada vez mais?!) e, muitas vezes, a última coisa que temos tempo para fazer é passar horas a preparar algo para comer. É aqui que entra este livro. Com cada receita pronta em 30 minutos ou menos, espero que isto vos dê muitas ideias sobre como alimentar a vossa família de forma rápida, sem terem de recorrer a refeições prontas pouco saudáveis ou takeaways caros.

Como em todos os meus livros anteriores, cada receita tem a contagem das calorias. Esta contagem é algo que considero útil, e sei que muitos de vós também acharam, mas estes livros servem para se adaptarem às vossas necessidades específicas. Se quiserem uma porção dupla, ou adicionar mais queijo — façam à vossa maneira. Nunca vou discordar de se adicionar mais queijo!

Espero que adorem este livro tanto como eu e que se vejam a folhear as páginas e a pensar por qual receita irão começar. Adoro ver as vossas recriações nas redes sociais, por isso, por favor, encontrem-me por lá e mostrem-me o que têm cozinhado.

Com carinho,
Nathan

DICAS DO NATHAN PARA A AIR FRYER

1 Utilizar formas de silicone no fundo da gaveta da sua air fryer é uma maneira perfeita de poupar na limpeza e no tempo despendido a lavar. Pode comprar estas formas online a preços acessíveis e até encontrar umas que se ajustem exatamente à sua air fryer.

2 Para qualquer receita que tenha uma cobertura crocante ou pastosa — por exemplo, tempura de legumes ou peixe crocante —, pré-aqueça a sua air fryer a 200 °C por alguns minutos. Assim, a carne, o peixe ou os legumes húmidos entram em contacto com o ar quente de imediato e obterá um resultado muito mais crocante.

3 Se tiver fruta que esteja prestes a estragar-se, coloque-a na air fryer no modo de desidratação e acabará com um snack de fruta seca delicioso que é uma excelente cobertura para papas de aveia.

4 Se tiver sobras, use a opção de reaquecimento (não volte a cozinhar). Acho isto especialmente útil para piza que sobrou. Três minutos na opção de reaquecimento e está como nova.

5 Trate a sua air fryer como trataria o seu forno — qualquer coisa que seja resistente ao forno também será resistente à air fryer. Pode usar cerâmica, papel de alumínio, papel vegetal, espetos, e todo o tipo de utensílios. Verifique apenas a temperatura máxima de cozedura para as suas cerâmicas, já que as air fryers geralmente podem alcançar até 220 °C.

6 Quando se trata de limpar, eu simplesmente deixo a gaveta/cesto da air fryer de molho em água quente com detergente enquanto como, e depois esfrego e enxaguo quando termino. As grelhas geralmente também podem ir à máquina de lavar louça, o que é prático se estiver mesmo com pouco tempo.



7 Alimentos congelados como palitos de peixe ou frango panado são ótimos na air fryer. Se reparar, algumas marcas agora adicionam nos rótulos os tempos de fritura na air fryer, mas se não tiver a certeza — as air fryers, geralmente, levam cerca de 60% do tempo recomendado para cozinhar no forno. Se a indicação diz 15 minutos, eu verifico depois de 10.

8 Algumas air fryers têm um acessório estilo rotisserie, mas nunca encontrei nada que funcionasse melhor do que simplesmente pôr o frango no cesto regular.

9 Se estiver a cozinhar para a família, tente adquirir uma air fryer com duas gavetas, para poder fazer os seus acompanhamentos numa gaveta e as proteínas na outra.

10 O óleo em spray é seu aliado na cozinha. Eu uso bastantes óleos em spray com baixo teor calórico, mas, para um resultado ainda mais crocante, um spray ou um rápido fio de azeite também funcionam muito bem como alternativas.

11 Não encha demasiado o cesto nem empilhe os alimentos uns sobre os outros. Especialmente quando estiver a cozinhar carne ou peixe, deve querer ver alguns espaços vazios no fundo da gaveta. Exceto nas batatas e batatas fritas — pode encher um pouco mais a gaveta, mas certifique-se de que as agita algumas vezes durante a cozedura, para obter um resultado uniforme.

COMO USAR ESTE LIVRO

As receitas deste livro foram criadas para tornar a cozinha o mais simples e descomplicada possível, e especialmente para reduzir a quantidade de planeamento necessário.

Para o ajudar, incluí alguns símbolos úteis para que veja rapidamente quanto tempo uma receita vai demorar a preparar e a cozinhar. Também poderá ver se é vegetariana ou se é adequada para congelar.



Tempo de preparação



Tempo de cozedura



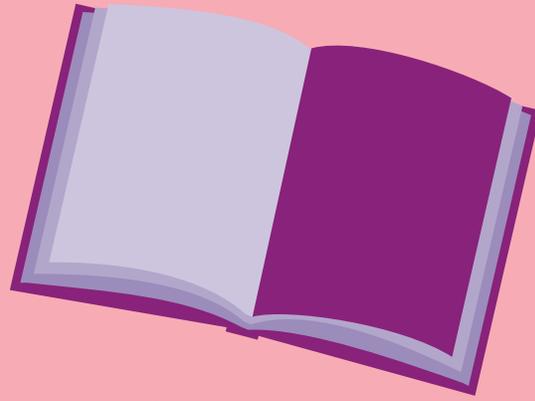
Vegetariano



Congelável

Para ser sincero, a comida na air fryer é sempre melhor quando acabada de fazer, por isso, verá poucos ícones de congelável neste livro. Ainda assim, há momentos em que pode ser útil congelar. Lembre-se apenas de garantir que a comida arrefeceu até à temperatura ambiente antes de a guardar no congelador, e certifique-se de que a reaquece até que esteja completamente quente. Não volte a congelar alimentos que já tenham sido descongelados uma vez.

Existe uma lista dos meus essenciais de despensa — os ingredientes que considero úteis ter no armário — na página 184.



UM EQUILÍBRIO SAUDÁVEL — Antes de mais, isto não é um livro de dieta. Não tenho formação em fitness e não sou nutricionista, mas controlo as minhas calorias para atender às minhas necessidades e objetivos nutricionais. Existem muitas aplicações que irão recomendar a ingestão calórica ideal com base na sua altura e peso (como guia geral, o SNS recomenda 2 mil calorias por dia para as mulheres, e 2 500 para os homens). Se estiver a tentar ajustar a minha dieta a um objetivo específico, acho útil saber a quantidade de calorias que ingiro em cada refeição (e em alguns dias, não me importo de todo!), por isso fiz questão de incluir essa informação em cada receita.

No entanto, acredito firmemente que uma dieta saudável é uma dieta equilibrada. Ao longo do livro, verá que uso óleo, manteiga, queijo e natas, pois são alimentos de que gosto (regularmente!). Se quiser, pode ajustar as receitas, modificando ou removendo alguns dos ingredientes mais calóricos. Da mesma forma, se a contagem de calorias não for algo importante para si, sinta-se à vontade para fazer substituições que lhe convenham. Por exemplo, por vezes sugiro servir algo com salada, mas se preferir servir com batatas fritas, faça-o. Outras vezes, adiciono apenas 30 g de queijo numa receita, mas se adora queijo, aumente a quantidade! Quero que se sinta capaz de brincar com estas receitas para que elas se adaptem a si.

Finalmente, se houver uma sugestão de acompanhamento na lista de ingredientes (por exemplo, arroz, massa ou noodles), esta será incluída na contagem final de calorias. Se mencionei algo como opcional, isso não está incluído no total.



TAKEAWAY

CASEIRO

SEMPRE

A ABRIR

FRANGO COM MEL E SEMENTES DE SÉSAMO

POR DOSE
509
CALORIAS

Frango pegajoso com mel, polvilhado com sementes de sésamo — é tão bom que vai pensar que está a exagerar nas calorias, quando, na realidade, não está. Um prato favorito de takeaway mais saudável e leve para desfrutar, ótimo com noodles com ovo e pak choi a vapor.

SERVE 2



10
MIN



20
MIN



3–4 colheres de sopa de amido de milho
1 colher de chá de alho em pó
1 colher de chá de cebola em pó
1 colher de chá de tempero chinês de 5 especiarias
300 g de peitos de frango, cortados em pedaços pequenos
1 ovo, batido
Óleo em spray com baixo teor calórico

Para guarnecer

1 colher de sopa de sementes de sésamo brancas
2 cebolinhas, picados
2 malaguetas vermelhas, finamente picadas

Molho

1 colher de chá de óleo de sésamo
2 colheres de sopa de molho de soja
3 colheres de sopa de mel
2 colheres de sopa de molho sweet chilli
1 colher de chá de vinagre de arroz
½ colher de chá de tempero chinês de 5 especiarias
2 colheres de sopa de sriracha
1 colher de sopa de massa de alho
1 colher de sopa de pasta de gengibre

1 Misture o amido de milho e as especiarias. Passe o frango pelo ovo batido e por esta mistura. Pulverize com o óleo e cozinhe por 14 minutos a 200 °C. Misture os ingredientes do molho numa taça.

2 Verta o molho e cozinhe por mais 2–3 minutos. Guarneça e sirva.

