



PARA
AIR FRYER

EOS *
cheff gourmet

LIVRO DE
RECEITAS
DO *cheff*

EOS*

cheffgourmet

O LIVRO DE RECEITAS QUE VOCÊ SEMPRE SONHO

Este livro incrível foi preparado para você aproveitar sua Air Fryer EOS Cheff Gourmet de maneira completa, cozinhando pratos fantásticos e instagramáveis com as mais variadas receitas para você virar um chefe de cozinha! Divirta-se e aprenda com este presente que a EOS preparou para você!

Bon appétit!



COMPARTILHE
SUAS RECEITAS
COM A NOSSA
HASHTAG



RECEITA
PERFEITA
EOS





ÍNDICE

ENCONTRE
AQUI RECEITAS
INCRÍVEIS PARA
VOCÊ ARRASAR
NA COZINHA

QUICHE DE ESPINAFRE E MUÇARELA	05
FRANGO CROCANTE	07
ALMÔNDEGA PICANTE	09
SMORE NA AIR FRYER	11
NUGGETS DE FRANGO	13
BATATA GRATINADA	15
CARNE GRELHADA NA TORTILHA	17



INGREDIENTES

- 3 ovos grandes
- 3/4 xícara de creme de leite
- 3/4 xícara de leite integral
- 1 1/2 colheres de chá de sal kosher
- 1 1/2 colheres de chá de pimenta moída na hora
- 1/4 xícara de espinafre fresco picado
- 1 xícara de mussarela picada
- Copinhos filo ou crosta de torta preparada (opcional)

QUICHE DE ESPINAFRE E MUÇARELA

*Uma maneira simples e rápida
de preparar aquele lanchinho!*

Tempo de
preparação



10min

Tempo de
cozimento



15min



Serve até
05 pessoas

1. Adicione todos os ingredientes em uma tigela e bata até que a mistura de ovo e ervas esteja combinada. Você pode despejar essa mistura em um copo medidor com bico, o que torna mais fácil despejar nos copos de massa filo, se estiver usando.
2. Encha cada copo cerca de $\frac{3}{4}$ do caminho até o topo, ou despeje toda a mistura em toda a sua torta, e depois feche-a.
3. Asse em 195°C por 12-15 minutos até que a mistura do ovo endureça.
4. Sirva quente ou em temperatura ambiente.



INGREDIENTES

- 1 xícara de farinha
- 1 ovo
- 1 xícara de farinha de milho
- 1/4 xícara de leite
- 1/2 colher de sopa de páprica defumada
- 1/2 colher de sopa de cebola em pó
- 1/2 colher de sopa de alho em pó
- 600g de coxinhas de frango
- 1/2 colher de suco de limão
- opcional: salsa fresca

FRANGO CROCANTE

Aquela crocância que faltava para completar o seu jantar!

Tempo de
preparação



10min

Tempo de
cozimento



25min



Serve até
02 pessoas

1. Prepare três tigelas: uma tigela com farinha, uma tigela separada com o ovo e o leite batido e uma terceira tigela com a farinha de milho, páprica, cebola em pó e alho em pó
 2. Coloque as coxas em uma tigela separada, esprema limão sobre elas
 3. Cubra cada coxinha com farinha
 4. Mergulhe a coxinha na mistura de ovo
 5. Cubra totalmente a coxa com a mistura de fubá de milho
 6. Defina a Air Fryer para 195°C graus
 7. Cozinhe por 25 minutos ou até que estejam bem douradas
- Opcional: cubra com salsa fresca picadas



INGREDIENTES

- 500g de carne moída
- 1 cebola branca, picadinha
- 1 dente de alho torrado e picado
- 1 ovo grande, batido
- 1/4 xícara de farinha de panko
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de chá de pimenta em pó
- 1/4 colher de chá de pimenta preta moída

ALMÔNDEGAS PICANTES

*Uma maneira simples de
apimentar a sua refeição!*

Tempo de
preparação



10min

Tempo de
cozimento



15min



Serve até
04 pessoas

1. Pré-aqueça sua fritadeira de ar a 195°C graus
2. Em uma tigela grande, misture levemente todos os ingredientes usando as mãos
3. Retire cerca de 3 colheres de sopa da mistura em suas mãos
4. Enrole a mistura em uma almôndega
5. Repita esta etapa até que toda a mistura tenha sido usada
6. Pincele azeite de oliva em todos os lados das almôndegas e coloque na panela. Certifique-se de deixar um espaço entre cada almôndega
7. Cozinhe por 14 minutos ou até estar cozido
8. Cozinhe almôndegas partes conforme necessário



INGREDIENTES

- 1/2 xícara de farinha com fermento
 - 2/3 xícara de açúcar fino
 - 2 colheres de sopa de cacau em pó
 - 1/3 xícara de leite integral
 - 2 colheres de sopa de óleo de côco
- coberturas: bolacha Maria, quadrados de chocolate, mini marshmallows

SMORE NA AIR FRYER

*Uma receita simples e rápida,
para deixar seu dia mais doce!*

Tempo de
preparação



05min

Tempo de
cozimento



10min



Serve até
01 pessoa

1. Adicione todos os 5 primeiros ingredientes a um bowl grande
2. Mexa a mistura, até que todos os ingredientes estejam combinados
3. Defina a Air Fryer para 195°C graus
4. Revista a panela com óleo para que a mistura não grude
5. Coloque a mistura na panela
6. Cozinhe por 8 minutos
7. Adicione coberturas e deixe cozinhar por mais 2 minutos



INGREDIENTES

- 190g de peito de frango cortado em cubos grandes

Para envolver o frango:

- 3/4 xícara de farinha de panko

- 1 xícara de farinha de trigo

- 1 pitada de sal

- 1 pitada de pimenta preta

- 2 ovos (batidos)

- 2 colheres de sopa de azeite

NUGGETS DE FRANGO

*Gostoso e simples de fazer,
para qualquer hora do dia!*

Tempo de
preparação



10min

Tempo de
cozimento



10min



Serve até
02 pessoas

1. Pré-aqueça a fritadeira Air a 195°C °C. Corte o peito de frango em cubos e reserve.
2. Em um processador de alimentos, misture a farinha de panko, o azeite e o sal até obter uma migalha fina. Você também pode combiná-los em uma tigela.
3. Em três tigelas separadas, reserve a mistura de panko, os ovos e a farinha.
4. Coloque cada pedaço de frango na farinha de trigo, depois os ovos e depois a farinha de panko. Pressione o frango firmemente na farinha de rosca para garantir que o revestimento grude.
5. Sacuda o excesso de pão ralado.
6. Adicione metade dos nuggets à panela e cozinhe por 10 minutos, até dourar.
7. Repita com o segundo lote, sirva e divirta-se!



INGREDIENTES

- 1 quilo de batata
- 2 colheres de sopa de azeite
- ¼ xícara de queijo parmesão ralado
- Pitada de sal
- Pitada de pimenta preta rachada
- 2 colheres de sopa de salsa picada para enfeitar

BATATA GRATINADA

*Um lanche para reunir a família
e os amigos!*

Tempo de
preparação  05min

Tempo de
cozimento  25min

 Serve até
04 pessoas

1. Pré-aqueça a fritadeira de ar a 190°C
2. Lave as batatas e seque. Em seguida, corte as batatas na metade, não corte até o fim, para que ela ainda seja uma só.
3. Pincele com azeite e tempere com sal e pimenta.
4. Coloque as batatas na panela, não coloque todas de uma vez, e cozinhe se necessário, por 20 a 25 minutos.
5. Em seguida, polvilhe com queijo por cima e cozinhe o restante dos 5 minutos.
6. Quando as batatas estiverem cozidas, retire-as e coloque em uma travessa, polvilhe com salsa e sirva.



INGREDIENTES

- 1 pimentão verde, semeado e cortado em pedaços
- ½ cebola roxa, cortada em pedaços
- 2 colheres de sopa de tempero fajita
- 1 colher de sopa de óleo
- 450g de carne moída
- ½ colher de chá de sal
- 10 tortilhas de farinha
- Rabanetes fatiados, para servir
- Creme de leite, para servir
- Rodelas de limão, para servir

CARNE GRELHADA NA TORTILHA

*Um jantar diferente que dá
água na boca!*

Tempo de
preparação  10min

Tempo de
cozimento  25min

 Rende 10
porções

1. Em uma tigela grande, combine 1 pimentão verde, sem semente e cortado em cubos, ½ cebola roxa cortada em cubos, 1 colher de sopa de óleo. Organize uniformemente na panela.
2. Defina a temperatura da Air Fryer para 200°C e o cronômetro para 10 minutos.
3. Enquanto os pimentões e as cebolas estão cozinhando, tempere 450g de carne moída com ½ colher de chá de sal.
4. Quando o tempo expirar, coloque os pimentões e as cebolas em um refratário.
5. Coloque a carne moída temperada na panela vazia.
6. Defina a temperatura da fritadeira de ar para 200°C e o cronômetro para 15 min. Misture a carne ao longo do cozimento.
7. Quando o tempo expirar, transfira a carne para um refratário.
8. Monte as fajitas colocando três colheres de carne moída em cada tortilha. Cubra com pimentas e cebolas cozidas, rabanetes fatiados, creme de leite e uma rodela de limão.

LIVRO DE RECEITAS DO *cheff*



Acesse
as receitas
também em
eos.com.br

RECEITA
PERFEITA
EOS



[EOS_REFRIGERACAO](https://www.instagram.com/eos_refrigeracao)

www.eos.com.br





EOS 
cheffgourmet

LIVRO DE
RECEITAS
DO *cheff*