



PARA  
FORNOS  
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 seu Forno Elétrico 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



EOS\_REFRIGERACAO

[www.eos.com.br](http://www.eos.com.br)



# ÍNDICE

ENCONTRE  
AQUI RECEITAS  
INCRÍVEIS PARA  
VOCÊ ARRASAR  
NA COZINHA

<b>COSTELA DE PORCO</b>	<b>05</b>
<b>PIZZA DO CHEFF</b>	<b>07</b>
<b>OMELETE NO CAPRICHIO</b>	<b>09</b>
<b>ASINHAS DE FRANGO</b>	<b>11</b>
<b>VEGETAIS ASSADOS</b>	<b>13</b>
<b>FRANGO ASSADO</b>	<b>15</b>
<b>SANDUÍCHE DE SALMÃO</b>	<b>17</b>
<b>BOLO DE BANANA</b>	<b>19</b>
<b>BROWNIE CROCANTE</b>	<b>21</b>



## INGREDIENTES

- 4 costelas de porco
- 2 colheres de sopa de manteiga sem sal
- 1 ovo grande batido
- Sal a gosto
- Pimenta preta a gosto
- 1 xícara de pão ralado temperado
- 2 colheres de leite (Misture 2/3 de iogurte desnatado e 1/3 de leite desnatado)

## COSTELA DE PORCO ASSADA

*Uma maneira simples de fazer aquela costelinha assada.*

Tempo de  
preparação



20min

Tempo de  
cozimento



20min



Serve até  
04 pessoas

1. Gire o botão de função para assar e o botão de temperatura para 210°C e pré-aqueça por 5 a 10 minutos.
2. Em uma assadeira grande coloque as 4 costelas de porco, despeje a manteiga dentro e cubra o fundo.
3. Em uma tigela misture o ovo, o leite e a pimenta e bata.
4. Mergulhe as costelas de porco na mistura na tigela com a mistura anterior.
5. Em outra assadeira, cubra as costelas com as migalhas de pão.
6. Volte a colocar as costelas de porco na travessa com manteiga e coloque na grelha.
7. Asse no forno por 10 minutos. Vire as costelas. Asse mais cerca de 10 minutos ou até que nenhum rosa permaneça e o suco escorra claro.



## INGREDIENTES

- 1 e 1/2 xícaras de farinha de trigo
- 1/4 xícara de farinha de fubá
- 3/4 xícara de água
- 1 colher de sopa de fermento
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de sopa de mel

## COBERTURA

- 750g de tomates inteiros
- 1 colher de sopa de alho em pó
- 1 colher de sopa de tomilho
- 1 colher de sopa de orégano
- 1 colher de chá de pimenta
- 4 linguiça italiana (cozida e esfarelada)
- Mussarela fresca

# PIZZA FÁCIL DO CHEFF

*Pizza feita em casa  
fica sempre mais gostosa!*

Tempo de  
preparação  60min

Tempo de  
cozimento  60min

 Serve até  
03 pessoas

### Para fazer a massa:

1. Combine o fermento na água com o mel e deixe descansar enquanto prepara o resto da massa. Em uma tigela grande, adicione a farinha, o fubá e o sal. Faça um buraco no meio da farinha e acrescente o azeite à água e junte à farinha. Amasse até dar liga.
2. Coloque em um balcão bem enfarinhado e amasse por 5-10 minutos até que não fique pegajoso. Coloque em uma tigela grande e bem untada, cubra e deixe crescer em temperatura ambiente por 1 hora.

### Molho:

1. Amasse os tomates com seu mãos, deixando-as um pouco pesadas. Coloque-os em uma panela em fogo médio-alto com o alho em pó, o tomilho, o orégano e a pimenta.
2. Cozinhe em fogo baixo, mexendo sempre por pelo menos 15 minutos. Retire do fogo e deixe esfriar em temperatura ambiente até que seja necessário.
3. Pré-aqueça o forno torradeira de convecção a 210°C.
4. Unte e polvilhe uma frigideira de ferro fundido com fubá.
5. Pegue a massa da pizza e estique-a na assadeira de pizza. Acrescente a mussarela seguida da linguiça e depois do molho. Finalize com mais um pouco de mussarela e leve ao forno por 25 minutos.
6. Retire do forno após 25 minutos e cubra frouxamente com papel alumínio. Volte ao forno por mais 20 min. Faça isso para evitar que a parte superior queime enquanto a massa cozinha.
7. Deixe esfriar por 10 minutos, sirva e saboreie!



## INGREDIENTES

- 1/2 alho-poró
- 1/3 xícara de azeitonas sem caroço
- 12 ovos batidos
- 1/2 xícara de creme de leite fresco
- 200g queijo cheddar picado/ralado
- 100g tomate cereja
- Queijo parmesão ralado à gosto
- Sal e pimenta à gosto

## CAFÉ DA MANHÃ DOS CAMPEÕES

*Omelete caprichado para você  
começar bem o dia!*

Tempo de  
preparação



5min

Tempo de  
cozimento



35min



Serve até  
03 pessoas

1. Pré-aqueça o forno a 180°C.
2. Enxágue, corte e corte o alho-poró em fatias finas. Refogue com azeitonas por 5 minutos e adicione a uma assadeira untada.
3. Adicione os ovos, o creme de leite e o queijo cheddar em uma tigela média. Bata para misturar e acrescente o sal e pimenta.
4. Despeje a mistura de ovos sobre as azeitonas e o alho-poró. Cubra com tomate cereja e queijo parmesão.
5. Asse por 30-40 minutos ou até dourar.



## INGREDIENTES

- 1/3 xícara de farinha de rosca
- 1 colher de sopa de cebola em pó
- 1 colher de sopa de páprica
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de chá de pimenta preta
- Pimenta-caiena à gosto
- 3 colheres de sopa de manteiga sem sal derretida
- 10 asas de frango

## ASINHAS DE FRANGO

*Crocantes e perfeitas para um dia de jogo com aquela cervejinha!*

Tempo de  
preparação



10min

Tempo de  
cozimento



45min



Serve até  
02 pessoas

1. Gire o botão de função para assar e o botão de temperatura para 210°C e pré-aqueça por 5 a 10 minutos.
2. Certifique-se de que as asas estejam descongeladas e seque-as bem com toalhas de papel.
3. Misture a farinha, a cebola em pó, a páprica, o sal, a pimenta e a pimenta caiena em um saco plástico.
4. Agite para misturar os ingredientes e adicione as asas.
5. Despeje a manteiga derretida na assadeira e espalhe por toda a área.
6. Adicione as asas à frigideira.
7. Asse por 30 minutos.
8. Vire as asas e asse por mais 15 minutos ou até que estejam crocantes e prontos.



## VEGETAIS ASSADOS

### INGREDIENTES

- 2 cenouras médias cortadas em círculos
- 1 xícara de couve de Bruxelas, dividida pela metade
- 2 xícaras de batatas vermelhas, cortadas em fatias
- 2 pastinacas médias, cortadas em fatias grossas
- 1/2 xícara de batata-doce cortadas em fatias
- 1 colher de sopa de orégano
- 1 colher de sopa de alecrim
- 1 colher de chá de tomilho
- 1 colher de chá de manjeriço
- 1/4 colher de chá de sal
- 1/4 xícara de azeite de oliva extra-virgem

*Um prato fácil e nutritivo*

Tempo de  
preparação  20min

Tempo de  
cozimento  40min

 Serve até  
4 pessoas

1. Gire o botão de função para convecção e o de temperatura para 210°C e pré-aqueça por 5 a 10 minutos.
2. Unte a assadeira com o azeite de oliva extra-virgem.
3. Coloque os legumes na assadeira e adicione as ervas, sal e pimenta. Misture bem, cobrindo uniformemente todos os vegetais com os temperos e o óleo. Adicione mais óleo se os vegetais parecem muito secos.
4. Em seguida, espalhe os vegetais uniformemente na assadeira.
5. Coloque na grade e leve ao forno por 35 a 40 minutos.
6. Quando terminar de assar, coloque em uma tigela grande e sirva.



## INGREDIENTES

- 4 peitos de frango com osso e pele
- 1/4 xícara de manteiga sem sal derretida
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de chá de pimenta preta
- 1 colher de chá de alho em pó
- Óleo para untar

## FRANGO ASSADO DO CHEFF

*Frango assado super fácil com  
receita especial do cheff*

Tempo de  
preparação



10min

Tempo de  
cozimento



60min



Serve até  
02 pessoas

1. Gire o botão de função para convecção e o de temperatura para 210°C e pré-aqueça por 10 minutos.
2. Unte uma assadeira rasa com azeite ou óleo de cozinha.
3. Lave o peito de frango em água fria corrente.
4. Seque o frango com papel toalha.
5. Coloque o frango na assadeira.
6. Pincele a manteiga derretida sobre o frango, usando toda a manteiga.
7. Em uma tigela pequena misture o sal, a pimenta, o alho em pó e polvilhe por cima do frango.
8. Coloque a assadeira na grade e leve ao forno por 50-60 minutos ou até estar cozido.
9. Defina o cronômetro para o tempo indicado e verifique o frango assim que o tempo acabar. Se necessário deixe no máximo mais 10 min.



## INGREDIENTES

- 150g de salmão defumado
- 1 cebola roxa pequena cortada em fatias finas
- 1/4 xícara de creme de leite
- 1/2 colher de chá de cebolinha picada
- 1 colher de chá de maionese
- 1 colher de chá de alcaparras
- 4 pedaços de tomates secos bem picados
- 4 fatias de pão de trigo torrado

# SANDUÍCHE DE SALMÃO DEFUMADO

*Um jantar fácil, leve e saboroso*

Tempo de  
preparação



5min

Tempo de  
cozimento



6min



Serve até  
2 pessoas

1. Gire o botão de temperatura para 180°C e pré-aqueça por 5 minutos.
2. Em uma tigela misture o creme de leite, cebolinha, maionese, alcaparras e os tomates secos.
3. Primeiro espalhe a mistura em 2 fatias de pão e cubra com salmão, cebola e as outras 2 fatias de pão.
4. Coloque os sanduíches na grade e leve ao forno por 2 a 3 minutos.
5. Em seguida, vire o sanduíche e asse por mais 2 a 3 minutos.
6. Todos os ingredientes devem estar quentes e o pão crocante.



## INGREDIENTES

- 1/3 xícara de farinha de amêndoa
- 3/4 xícara de farinha de trigo
- Pitada de sal
- 2 colheres de chá de fermento em pó
- 2 ovos grandes batidos
- 1/4 xícara de mel
- Raspas de 1 limão
- 1/3 xícara de manteiga sem sal derretida
- 2 bananas maduras e cortadas em fatias
- 1 xícara de amêndoas picadas

## BOLO DE BANANA

*Sobremesa incrível e rápida!*

Tempo de  
preparação



10min

Tempo de  
cozimento



30min



Serve até  
6 pessoas

1. Gire o botão de função para convecção e de temperatura para 180°C e pré-aqueça por 5 a 10 minutos.
2. Prepare uma forma para a massa.
3. Em uma tigela média misture todos os ingredientes secos e faça buraco no centro.
4. Adicione os ovos, o mel, as raspas de limão e a manteiga no buraco e mexa bem com uma espátula de borracha ou colher de pau.
5. Certifique-se de que todos os ingredientes estão bem misturados e despeje na forma.
6. Em seguida, coloque as bananas em cima da massa. Polvilhe com amêndoas.
7. Coloque a assadeira na grade e leve ao forno por 25 a 30 minutos ou até ficar no ponto.
8. Quando terminar de assar, corte em fatias e sirva quente.



## INGREDIENTES

- ½ xícara de manteiga sem sal derretida
- 3 ovos grandes levemente batidos
- 1 xícara de açúcar granulado
- ¾ xícara de calda de chocolate
- 1 xícara de farinha
- Côco ralado à gosto
- Gotas de chocolate à gosto
- Nozes picadas à gosto
- 1 colher de chá de extrato de baunilha

## BROWNIE CROCANTE

*A deliciosa receita de brownie  
com um toque especial do Cheff*

Tempo de  
preparação



10min

Tempo de  
cozimento



50min



Serve até  
16 pessoas

1. Gire o botão de função para assar e o botão de temperatura para 180°C e pré-aqueça por 5 a 10 minutos, em seguida, pegue uma assadeira e unte com a manteiga e polvilhe farinha.
2. Em uma tigela grande misture, junte a manteiga, os ovos e o açúcar até ficar totalmente incorporado.
3. Agora pegue uma espátula de borracha e misture a calda de chocolate, farinha, coco, chocolate, nozes, baunilha e misture bem.
4. Despeje a massa do brownie na assadeira.
5. Coloque a assadeira sobre a grade do forno e asse por 50 minutos ou até pegar um palito de dente e espetá-lo no brownie e ele sair limpo. Se o palito ainda estiver molhado, acrescente mais tempo.
6. Retire o brownie quando terminar de assar e deixe esfriar.
7. Quando o brownie estiver completamente frio, corte em quadrados pequenos.

# EOS.

LIVRO DE  
RECEITAS  
DO *cheff*



Acesse  
as receitas  
também em  
[eos.com.br](http://eos.com.br)



RECEITA  
PERFEITA  
EOS



[EOS\\_REFRIGERACAO](https://www.instagram.com/EOS_REFRIGERACAO)

[www.eos.com.br](http://www.eos.com.br)





**EOS.**  
cheff gourmet

LIVRO DE  
RECEITAS  
DO cheff