



КНИГА РЕЦЕПТОВ

# АЭРОГРИЛЬ

BR2048





## СОДЕРЖАНИЕ

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| Куриные крылышки в меду ..... | 4  |
| Колбаски в специях .....      | 5  |
| Картофель фри .....           | 6  |
| Шоколадный пирог .....        | 7  |
| Стейк из свинины .....        | 8  |
| Креветки по-каджунски .....   | 9  |
| Цветная капуста в кляре.....  | 10 |
| Мясная пицца .....            | 11 |
| Цыплёнок в соевом соусе ..... | 12 |
| Тыквенное печенье .....       | 13 |



## Куриные крылышки в меду

| Ингредиенты          |          |
|----------------------|----------|
| Куриные крылышки     | 1 кг     |
| Мёд                  | 2 ст. л. |
| Горчица              | 2 ст. л. |
| Растительное масло   | 2 ст. л. |
| Перец чёрный молотый | по вкусу |
| Соль                 | по вкусу |

### Порядок приготовления:

1. Промойте крылышки и удалите остатки перьев.
2. Смешайте в миске жидкий мед, горчицу, растительное масло, черный перец и соль. Перемешайте до однородности.
3. Залейте крылышки маринадом, перемешайте и оставьте мариноваться в течение часа.
4. Выложите крылышки на решетку аэрогриля и установите режим «Крылья».
5. За 5 минут до готовности переверните крылышки.
6. При необходимости увеличьте время приготовления.
7. Подавайте крылышки с любимым соусом.

## Колбаски в специях

| Ингредиенты                                              |            |
|----------------------------------------------------------|------------|
| Колбаски (сосиски или охотничьи колбаски)                | 500 г      |
| Оливковое масло                                          | 1-2 стл    |
| Специи (соль, перец, паприка, чеснок, итальянские травы) | по вкусу   |
| Лимонный сок                                             | для подачи |
| Свежая зелень                                            | для подачи |

### Порядок приготовления:

1. Если колбаски заморожены, предварительно разморозьте их.
2. Проколите колбаски в нескольких местах вилкой, чтобы они не лопнули во время готовки.
3. В небольшой миске смешайте оливковое масло, специи и лимонный сок.
4. Обмажьте колбаски полученной смесью и оставьте на 15-30 минут для маринования.
5. Включите аэрогриль и разогрейте его.
6. Выложите колбаски в корзину аэрогриля в один слой и запекайте на режиме «Колбаски».
7. Колбаски должны быть золотистыми и хорошо прожаренными. Внутренняя температура должна достигнуть 75 °С.
8. Подавайте горячими с любимыми гарнирами, соусами или свежими овощами. Можно посыпать свежей зеленью для украшения.





## Картофель фри

| Ингредиенты          |          |
|----------------------|----------|
| Картофель            | 800 г    |
| Растительное масло   | 3 ст. л. |
| Соль                 | по вкусу |
| Перец чёрный молотый | по вкусу |
| Паприка              | 1 ч. л.  |
| Сырный соус          | по вкусу |

### Порядок приготовления:

1. Промойте и почистите картофель.
2. Нарежьте картофель соломкой и положите его в холодную воду на 10 минут.
3. Тщательно просушите картофель бумажным полотенцем.
4. Выложите картофель в аэрогриль, добавьте соль, перец, паприку и перемешайте.
5. Добавьте в картофель растительное масло и снова перемешайте.
6. Готовьте картофель фри на режиме «Фри».
7. При необходимости увеличьте время приготовления.
8. Подавайте картофель с сырным соусом, украсив зеленью.

## Шоколадный пирог

| Ингредиенты        |           |
|--------------------|-----------|
| Пшеничная мука     | 250 г     |
| Сахар              | 200 г     |
| Яйца               | 1 шт.     |
| Растительное масло | 2 ст. л.  |
| Какао-порошок      | 2 ст. л.  |
| Кефир              | 1 ст.     |
| Разрыхлитель       | 1,5 ч. л. |

### Порядок приготовления:

1. В первую миску просейте муку, какао и разрыхлитель. Добавьте сахар и перемешайте.
2. Во второй миске взбейте яйцо, растительное масло и кефир.
3. Соедините две смеси и тщательно перемешайте.
4. Смажьте чашу аэрогриля (либо силиконовую форму) маслом и перелите тесто.
5. Выпекайте пирог на режиме «Кекс» до готовности.
6. При необходимости увеличьте время приготовления.
7. Украсьте пирог тертым шоколадом или присыпьте какао.





## Стейк из свинины

| Ингредиенты  |           | Сушеный базилик | 1 ч. л. |
|--------------|-----------|-----------------|---------|
| Свинная шея  | 500 г     | Лавровый лист   | 3 шт.   |
| Репчатый лук | 200 г     |                 |         |
| Помидор      | 400 г     |                 |         |
| Соль         | 1 ч. л.   |                 |         |
| Смесь перцев | 0.5 ч. л. |                 |         |

### Порядок приготовления:

1. Разморозьте свиную шейку и нарежьте на стейки 2-2,5 см толщиной.
2. Сделайте маринад. В блендере измельчите помидоры и лук. Добавьте соль, смесь перцев, базилик, лавровый лист и перемешайте.
3. Маринуйте свиные стейки в течение 4 часов в получившейся смеси.
4. Выложите стейки в разогретый аэрогриль и включите режим «Мясо».
5. Когда блюдо приготовится, выложите мясо на тарелку и украсьте овощами.

## Креветки по-каджунски

| Ингредиенты          |          | Ингредиенты       |          |
|----------------------|----------|-------------------|----------|
| Креветки (крупные)   | 450 г    | Чёрный перец      | по вкусу |
| Соль                 | 1 ч. л.  | Чесночный порошок | по вкусу |
| Итальянская приправа | по вкусу | Луковый порошок   | по вкусу |
| Кайенский перец      | по вкусу | Сушёный тимьян    | по вкусу |
| Копчёная паприка     | по вкусу | Оливковое масло   | по вкусу |
| Чили                 | по вкусу | Лайм для подачи   |          |

### Порядок приготовления:

1. Смешайте все приправы вместе в большой миске.
2. Равномерно смажьте креветки оливковым маслом.
3. Затем посыпьте приправами и перемешайте.
4. Выберите программу «Морепродукты» на аэрогриле и подождите пока он нагреется.
5. Поместите креветки в предварительно разогретый аэрогриль.
6. Встряхните корзину в середине времени приготовления.
7. Подавайте креветки к столу с дольками лайма.





## Цветная капуста в кляре

| Ингредиенты         |        | Оливковое масло      | 20 г     |
|---------------------|--------|----------------------|----------|
| Цветная капуста     | 700 г  | Соль                 | по вкусу |
| Панировочные сухари | 400 г  | Перец чёрный молотый | по вкусу |
| Пармезан            | 100 г  | Соус «Блю-чиз»       | по вкусу |
| Яйца                | 4 шт.  |                      |          |
| Молоко              | 200 мл |                      |          |

### Порядок приготовления:

1. Разделите цветную капусту на соцветия.
2. В первой миске смешайте панировочные сухари и натертый на мелкой терке пармезан.
3. Во второй миске взбейте молоко, яйца, соль и перец.
4. Обмакните цветную капусту в яичной смеси, а затем обваляйте в сухарях.
5. Выложите цветную капусту в аэрогриль и сбрызните оливковым маслом.
6. Готовьте капусту на режиме «Овощи». Когда капуста подрумянится, переверните ее.
7. При необходимости увеличьте время приготовления.
8. Подавайте цветную капусту с соусом «Блю-чиз».

## Мясная пицца

| Ингредиенты     |          |
|-----------------|----------|
| Яйца            | 2 шт     |
| Кефир 2,5%      | 250 мл   |
| Мука            | 700 г    |
| Оливковое масло | 2 ст. л. |
| Сода            | 0,5 ч.л. |
| Сахар           | 0,5 ч.л. |
| Соль            | 0,5 ч.л. |

| Для начинки |        |
|-------------|--------|
| Кетчуп      | 100 мл |
| Помидоры    | 2 шт   |
| Пеперони    | 300 г  |
| Пармезан    | 100 г  |

### Порядок приготовления:

1. Яйца взбейте с сахаром и солью.
2. Добавьте кефир с содой и перемешайте.
3. Постепенно добавляйте муку в смесь.
4. Добавьте оливковое масло и замесите тесто.
5. Накройте тесто полотенцем и оставьте на 20 минут в теплом месте.
6. Раскатайте тесто по размеру решетки аэрогриля. Если понадобится, разделите тесто на несколько частей и готовьте каждую часть отдельно.
7. Смажьте тесто кетчупом, выложите помидоры, пеперони и присыпьте тертым на мелкой терке пармезаном.
8. Выложите пиццу на решетку аэрогриля и выпекайте на режиме «Пицца».
9. При необходимости увеличьте время приготовления.
10. Готовую пиццу можно украсить рукколой по вкусу.





## Цыплёнок в соевом соусе

| Ингредиенты     |          | Перец чёрный молотый | по вкусу |
|-----------------|----------|----------------------|----------|
| Цыплёнок        | 600 г    | Душистый перец       | по вкусу |
| Соевый соус     | 50 мл    |                      |          |
| Чеснок сушёный  | 1 ч. л.  |                      |          |
| Оливковое масло | 1 ст. л. |                      |          |
| Паприка         | 1 ч. л.  |                      |          |
| Чабрец          | 1 ч. л.  |                      |          |

### Порядок приготовления:

1. Промойте цыпленка и удалите остатки перьев.
2. Смешайте сушеный чеснок, паприку, чабрец, черный молотый перец и душистый перец с оливковым маслом.
3. С помощью шприца введите соевый соус в цыпленка.
4. Залейте цыпленка маринадом и оставьте на 1 час.
5. Выложите цыпленка на решетку аэрогриля и установите режим «Птица».
6. За 10 минут до готовности переверните цыпленка.
7. При необходимости увеличьте время приготовления.
8. Подавайте цыпленка, посыпав зеленью.

## Тыквенное печенье

| Ингредиенты                    |           |                                |          |
|--------------------------------|-----------|--------------------------------|----------|
| Тыквенное пюре                 | 200 г     | Сода                           | 0,5 ч.л. |
| Сливочное масло (комнатной °C) | 150 г     | Молотый имбирь                 | 0,5 ч.л. |
| Сахар                          | 200 г     | Корица                         | 0,5 ч.л. |
| Яйца                           | 3 шт.     | Мускатный орех                 | 1/4 ч.л. |
| Мука                           | 400-450 г | Тыквенные семечки              | 50 г     |
| Разрыхлитель                   | 1 ч.л.    | Орехи (грецкие, миндаль и др.) | по вкусу |

### Порядок приготовления:

1. Тыкву отварить или запечь до готовности, затем сделать пюре при помощи вилки или блендера.
2. Сливочное масло комнатной температуры взбить с сахаром.
3. По одному ввести яйца, продолжая взбивать.
4. Добавить тыквенное пюре и хорошо перемешать.
5. В отдельной посуде смешать муку, разрыхлитель, соду и специи.
6. Постепенно ввести сухие ингредиенты в тыквенную массу, замешивая тесто.
7. Добавить тыквенные семечки и орехи, равномерно распределяя их в тесте.
8. Решётку аэрогриля застелить пергаментной бумагой.
9. Тесто выкладывать ложкой, формируя небольшие печенье.
10. Выпекать в аэрогриле включив программу «Печенье».
11. Дать печенью остыть на противне, затем можно переложить на тарелку.





**НАСЛАДИСЬ КАЖДЫМ ДНЁМ!**

**[www.brayer.ru](http://www.brayer.ru)**