



КНИГА РЕЦЕПТОВ

# АЭРОГРИЛЬ

BR2053





## СОДЕРЖАНИЕ

Красная рыба на овощной подушке .....	4
Креветки по-каджунски.....	5
Картофель фри .....	6
Стейк из свинины.....	7
Шоколадный пирог .....	8
Мясная пицца .....	9
Куриные ножки в томатах.....	10
Вяленые томаты .....	11
Курица-гриль с ароматным маслом и лимоном .....	12
Куриные крылышки в специях .....	13
Шашлык из свинины .....	14



## Красная рыба на овощной подушке

Ингредиенты		Яйца	2 шт
Красная рыба	500 г	Шпинат	50 г
Лимон	½ шт	Помидоры черри	5 шт
Оливковое масло	1 ст. л.	Огурец	1 шт
Прованские травы	1 ч. л.	Лук репчатый	1 шт
Соль	по вкусу	Соус «Тартар»	по вкусу

### Порядок приготовления:

1. Промойте рыбу и порежьте на стейки.
2. Натрите стейки солью и травами. Полейте соком лимона и оливковым маслом.
3. Положите стейки на решетку аэрогриля и запекайте на режиме «Рыба».
4. За 5 минут до готовности переверните стейк.
5. При необходимости увеличьте время приготовления.
6. Отварите яйца.
7. Подготовьте подушку из овощей. Выложите на тарелку шпинат, порезанные ломтиками огурцы, помидоры черри, репчатый лук, варенные яйца.
8. Выложите сверху рыбу и полейте соусом «Тартар».

## 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.





## 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.

## 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 шею 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.





## 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 силиконовую форму маслом и перелейте тесто.
5. Выпекайте пирог на режиме «Кекс» до готовности.
6. При необходимости увеличьте время приготовления.
7. Украсьте пирог тертым шоколадом или присыпьте какао.

## Мясная пицца

Ингредиенты		Для начинки	
Яйца	2 шт	Кетчуп	100 мл
Кефир 2,5%	250 мл	Помидоры	2 шт
Мука	700 г	Пеперони	300 г
Оливковое масло	2 ст. л.	Пармезан	100 г
Сода	0,5 ч.л.		
Сахар	0,5 ч.л.		
Соль	0,5 ч.л.		

### 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.





## Куриные ножки в томатах

Ингредиенты	
Куриные ножки	500 г
Помидор	1 шт
Майонез	2 ст. л
Соль	по вкусу
Карри	по вкусу
Травы	по вкусу

### Порядок приготовления:

1. Маринуйте курицу в майонезе, соли, карри, травах и натертом помидоре в течении нескольких часов.
2. Выложите курицу на решетку аэрогриля и залейте оставшимся маринадом.
3. Готовьте курицу в аэрогриле на режиме «Голень» до готовности.

## Вяленые томаты

Ингредиенты	
Сливовидные помидоры	500 г
Соль	1 ч. л.
Сушеный базилик	1 ч. л.
Оливковое масло	50 мл
Чеснок	2 зубчика

### Порядок приготовления:

1. Помойте и разрежьте помидоры пополам.
2. Нарежьте чеснок тонкими слайсами.
3. Смешайте базилик с солью.
4. Удалите у помидор семечки, положите в каждую половинку помидора чеснок и присыпьте смесью из приправ.
5. Готовьте помидоры в аэрогриле на режиме «Сушка».
6. Готовые помидоры плотно сложите в банку и залейте оливковым маслом.





## Курица-гриль с ароматным маслом и лимоном

Ингредиенты	
Целая курица	1,5–1,8 кг
Оливковое масло	
Чеснок	по вкусу
Соль, перец, паприка, сушёные травы	по вкусу
Лимон	2–3 шт

### Порядок приготовления:

1. Достаньте курицу из холодильника за 30–40 минут до готовки. Тщательно промойте и обсушите бумажными полотенцами.
2. Смешайте оливковое масло, пропущенный через пресс чеснок, соль, перец, паприку и сушёные травы — получится ароматное масло. Натрите им курицу снаружи и внутри.
3. Разрежьте лимон на четвертинки и уложите внутрь тушки.
4. Дайте курице промариноваться хотя бы 30 минут. Если есть время — оставьте в холодильнике на 2–3 часа.
5. Свяжите ножки курицы нитью, чтобы они были компактно прижаты к тушке. Крылья можно зафиксировать шпажками к грудке.
6. Проткните курицу вертелом вдоль позвоночника. Убедитесь, что тушка надёжно закреплена и не проворачивается.
7. Поместите вертел внутрь аэрогриля. Включите в аэрогриле программу «Курица-гриль» и включите вращение вертела.
8. Достаньте готовую курицу из аэрогриля, переложите на блюдо или разделочную доску и дайте ей отдохнуть 10–15 минут, накрыв сверху фольгой.

## Куриные крылышки в специях

Ингредиенты	
Куриные крылышки	1 кг
Соль	1 ч. л.
Приправа для курицы	1 ч. л.
Хмели-сунели	1 ч. л.
Сухой гранулированный чеснок	1 ч. л.

### Порядок приготовления:

1. Подготовьте крылышки: промойте их и обсушите.
2. Смешайте все специи в отдельной миске.
3. Обваляйте крылышки в смеси специй, чтобы они были равномерно покрыты.
4. Оставьте крылышки мариноваться на 30 минут.
5. Выложите крылышки в «Аэрофритюрницу».
6. Установите «Аэрофритюрницу» в аэрогриль и включите вращение «Аэрофритюрницы».
7. Готовьте при температуре 150°C около 40 минут до хрустящей корочки.





## Шашлык из свинины

Ингредиенты		Ингредиенты	
Свинина (шея)	1 кг	Сушеные травы (розмарин, тимьян)	1 ч. л.
Лук репчатый	2-3 шт	Подсолнечное масло	2 ст. л.
Минеральная вода (газированная)	200 мл		
Хмели-сунели	1 ч. л.		
Соль	по вкусу		

### Порядок приготовления:

1. Промойте мясо и обсушите его бумажным полотенцем.
2. Нарезьте свинину на кусочки среднего размера.
3. Лук нарежьте полукольцами.
4. В миске смешайте мясо, лук, специи, соль и травы.
5. Активно разомните руками, чтобы специи равномерно распределились.
6. Залейте мясо минеральной водой и оставьте мариноваться под грузом в холодильнике на 2 часа.
7. Нанизывайте промаринованное мясо на шампуры и закрепите их на «Шашлычнице».
8. Установите температуру аэрогриля на 190 градусов и включите вращение «Шашлычницы».
9. Жарьте шашлык до готовности.



**НАСЛАДИСЬ КАЖДЫМ ДНЁМ!**

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