



КНИГА РЕЦЕПТОВ

АЭРОГРИЛЬ

BR2050



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



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	
Свинная шея	500 г
Репчатый лук	200 г
Помидор	400 г
Соль	1 ч. л.
Смесь перцев	0,5 ч. л.

Сушеный базилик	1 ч. л.
Лавровый лист	3 шт.

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.





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 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.





НАСЛАДИСЬ КАЖДЫМ ДНЁМ!

www.braye.ru