



КНИГА РЕЦЕПТОВ

АЭРОГРИЛЬ

BR2047





СОДЕРЖАНИЕ

Красная рыба на овощной подушке	4
Колбаски в специях	5
Картофель фри	6
Шоколадный пирог	7
Стейк из свинины	8
Креветки по-каджунски	9
Куриные ножки в томатах.....	10
Мясная пицца	11
Вяленые томаты	12
Куриные крылышки в меду.....	13



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».

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 перелейте 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	
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.

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.





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.

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.





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.

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.



Книга рецептов



НАСЛАДИСЬ КАЖДЫМ ДНЁМ!

www.braye.ru