



КНИГА РЕЦЕПТОВ

АЭРОГРИЛЬ

BR2033





СОДЕРЖАНИЕ

Красная рыба на овощной подушке	4
Свинные ребрышки с медом и апельсином	5
Картофель фри	6
Шоколадный пирог	7
Цыплёнок в соевом соусе	8
Мясная пицца	9
Креветки по-каджунски	10
Цветная капуста в кляре	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».

Свинные ребрышки с медом и апельсином

Ингредиенты		Соль	по вкусу
Свинные ребрышки	500 г	Перей чёрный молотый	по вкусу
Апельсин	1 шт		
Мёд	50 г		
Лимонный сок	50 мл		
Соевый соус	50 мл		

Порядок приготовления:

1. Тщательно промойте ребрышки и разделите их.
2. Смешайте мед, сок лимона и соевый соус.
3. В маринад выжмите сок апельсина и натрите цедру. Посолите и поперчите смесь.
4. Варите маринад в течение 10 минут, постоянно помешивая.
5. Залейте охлажденным маринадом ребра и поставьте их в холодильник на 4 часа.
6. Выложите ребра на решетку аэрогриля и готовьте на режиме «Мясо», периодически переворачивая и поливая маринадом.
7. При необходимости увеличьте время приготовления.
8. Готовые ребрышки присыпьте кунжутом и подавайте с любимым соусом.





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.





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.

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.





Креветки по-каджунски

Ингредиенты	
Креветки (крупные)	450 г
Соль	1 ч. л.
Итальянская приправа	по вкусу
Кайенский перец	по вкусу
Копчёная паприка	по вкусу
Чили	по вкусу

Ингредиенты	
Чёрный перец	по вкусу
Чесночный порошок	по вкусу
Луковый порошок	по вкусу
Сушёный тимьян	по вкусу
Оливковое масло	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».





НАСЛАДИСЬ КАЖДЫМ ДНЁМ!

www.brayer.ru