BRAYER

КНИГА РЕЦЕПТОВ

АЭРОГРИЛЬ

BR2042

СОДЕРЖАНИЕ

Красная рыба на овощной подушке 4
Колбаски в специях 5
Картофель фри 6
Шоколадный пирог 7
Стейк из свинины 8
Рулетики с беконом 9
Куриные ножки в томатах 10
Мясная пицца 11

Красная рыба на овощной подушке

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

Рулетики с беконом

Ингредиенты	
Бекон	300 г
Куриное филе	300 г
Сыр	150 г
Перец болгарский	1 шт.
Специи (черный перец, паприка, чеснок	по вкусу
Зубочистки	

Порядок приготовления:

1. Нарежьте куриное филе на тонкие полоски.
2. Натрите сыр на мелкой терке.
3. Болгарский перец порежьте маленькими кубиками.
4. На каждую полоску бекона положите кусочек куриного филе, немного сыра и болгарского перца.
5. Аккуратно сверните бекон с начинкой в рулетик и заколите зубочисткой, чтобы он не раскрылся.
6. Посыпьте рулетики специями по вкусу.
7. Разогрейте аэрогриль.
8. Выложите рулетики на решетку аэрогриля.
9. Готовьте рулетики на режиме «Бекон», переворачивая рулетики в середине приготовления, до золотистой корочки и полной готовности мяса.

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	
Кутчуп	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.

НАСЛАДИСЬ КАЖДЫМ ДНЁМ!

www.brayer.ru