



КНИГА РЕЦЕПТОВ

АЭРОГРИЛЬ

BR2058





СОДЕРЖАНИЕ

Картофель фри	4
Картофель по-деревенски	5
Шашлык из свинины	6
Стейк из свинины	7
Свинные рёбрышки с мёдом и апельсином	8
Цветная капуста в кляре	9
Красная рыба на овощной подушке	10
Креветки по-каджунски	11
Куриные ножки в томатах	12
Цыплёнок в соевом соусе	13
Куриные крылышки в меду	14
Мясная пицца	15
Круассаны с джемом в аэрогриле	16
Тыквенное печенье	17
Вяленые томаты	18



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.

Картофель по-деревенски

Ингредиенты	
Картофель	800 г
Соль/специи	по вкусу
Растительное масло	по желанию

Порядок приготовления:

1. Подготовьте все ингредиенты по списку. Чтобы картофель обжарился равномерно, берите клубни примерно одного размера.
2. Картофель очистите и нарежьте дольками.
3. Добавьте к картофелю растительное масло (по желанию), специи и соль по вкусу. Перемешайте
4. Выложите картофель на решётку аэрогриля. Установите программу «картофель по-деревенски»
5. По завершению программы прозвучит звуковой сигнал. Картофель по-деревенски готов.





Шашлык из свинины

Ингредиенты	
Свинина (шея)	1 кг
Лук репчатый	2-3 шт
Минеральная вода (газированная)	200 мл
Хмели-сунели	1 ч. л.
Соль	по вкусу

Ингредиенты	
Сушеные травы (розмарин, тимьян)	1 ч. л.
Подсолнечное масло	2 ст. л.

Порядок приготовления:

1. Промойте мясо и обсушите его бумажным полотенцем.
2. Нарежьте 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.
8. Установите температуру аэрогриля на 190 градусов и включите режим «Шашлык».
9. Жарьте шашлык до готовности.

Стейк из свинины

Ингредиенты			
Свинная шея	500 г	Сушеный базилик	1 ч. л.
Репчатый лук	200 г	Лавровый лист	3 шт.
Помидор	400 г		
Соль	1 ч. л.		
Смесь перцев	0.5 ч. л.		

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.





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 «Рёбра», периодически переворачивая и поливая маринадом.
7. При необходимости увеличьте время приготовления.
8. Готовые ребрышки присыпьте кунжутом и подавайте с любимым соусом.

Цветная капуста в кляре

Ингредиенты			
Цветная капуста	700 г	Оливковое масло	20 г
Панировочные сухари	400 г	Соль	по вкусу
Пармезан	100 г	Перец чёрный молотый	по вкусу
Яйца	4 шт.	Соус «Блю-чиз»	по вкусу
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».





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.





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.

Цыплёнок в соевом соусе

Ингредиенты			
Цыплёнок	600 г	Перец чёрный молотый	по вкусу
Соевый соус	50 мл	Душистый перец	по вкусу
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.





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.

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
Пепперони	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, пепперони 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.





Круассаны с джемом в аэрогриле

Ингредиенты	
Готового слоёное дрожжевое тесто	500 г
Густой клубничный джем	4-5 ст. л.
Яйца	1 шт.
Молоко	1 ч. л.
Сахарная пудра для подачи	

Порядок приготовления:

1. Разморозьте тесто при комнатной температуре до мягкости.
2. Раскатайте пласт теста и нарежьте его на треугольники.
3. На широкий край каждого треугольника выложите 1 чайную ложку джема.
4. Аккуратно подверните края внутрь, чтобы начинка меньше вытекала.
5. Сверните круассан от широкого края к узкому.
6. Смешайте яйцо с молоком и смажьте поверхность круассанов.
7. Выложите их в корзину аэрогриля, оставляя расстояние между изделиями.
8. Включите программу «Круассан» и готовьте до золотистой корочки.

Тыквенное печенье

Ингредиенты			
Тыквенное пюре	200 г	Сода	0,5 ч.л.
Сливочное масло (комнатной °C)	150 г	Молотый имбирь	0,5 ч.л.
Сахар	200 г	Корица	0,5 ч.л.
Яйца	3 шт.	Мускатный орех	1/4 ч.л.
Мука	400-450 г	Тыквенные семечки	50 г
Разрыхлитель	1 ч.л.	Орехи (грецкие, миндаль и др.)	по вкусу

Порядок приготовления:

1. Тыкву отварить или запечь до готовности, затем сделать пюре при помощи вилки или блендера.
2. Сливочное масло комнатной температуры взбить с сахаром.
3. По одному ввести яйца, продолжая взбивать.
4. Добавить тыквенное пюре и хорошо перемешать.
5. В отдельной посуде смешать муку, разрыхлитель, соду и специи.
6. Постепенно ввести сухие ингредиенты в тыквенную массу, замешивая тесто.
7. Добавить тыквенные семечки и орехи, равномерно распределяя их в тесте.
8. Решётку аэрогриля застелить пергаментной бумагой.
9. Тесто выкладывать ложкой, формируя небольшие печенье.
10. Выпекать в аэрогриле включив программу «Печенье».
11. Дать печенье остыть на противне, затем можно переложить на тарелку.





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. Нарезьте 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.brayer.ru