

 **BRAYER**

КНИГА РЕЦЕПТОВ

**АЭРОГРИЛЬ**

BR2049



## СОДЕРЖАНИЕ

Красная рыба на овощной подушке .....	4
Свинные ребрышки с медом и апельсином .....	5
Картофель фри .....	6
Колбаски в специях .....	7
Стейк из свинины .....	8
Куриные крылышки в меду .....	9
Креветки по-каджунски .....	10
Мясной гуляш .....	11
Котлеты.....	12
Творожная запеканка.....	13
Мясная пицца.....	14



## 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 «Рёбра», 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.
Сырнй 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 сырнм соусом, украсив зеленью.

## 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 °С.
8. Подавайте горячими с любимыми гарнирами, соусами или свежими овощами. Можно посыпать свежей зеленью для украшения.





## Стейк из свинины

Ингредиенты		Сушеный базилик	1 ч. л.
Свиная шея	500 г	Лавровый лист	3 шт.
Репчатый лук	200 г		
Помидор	400 г		
Соль	1 ч. л.		
Смесь перцев	0,5 ч. л.		

### Порядок приготовления:

1. Разморозьте свиную шею 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.

## 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.





## 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.

## Мясной гуляш

Ингредиенты		Ингредиенты	
Говядина	500 кг	Мука	1 ст. л.
Лук репчатый	1 шт.	Соль/перец/паприка/лавровый лист	по вкусу
Морковь	1 шт.		
Болгарский перец	1 шт.		
Томатная паста	2 ст. л.		
Вода или мясной бульон	200 мл		

### Порядок приготовления:

1. Мясо нарежьте небольшими кусочками.
2. Лук, морковь и болгарский перец нарежьте соломкой.
3. Включите программу «Гуляш» в аэрогриле.
4. В чаше аэрогриля немного обжарьте овощи и мясо, затем добавьте томатную пасту, муку, соль, перец, паприку и лавровый лист. Перемешайте и обжаривайте ещё 2–3 минуты.
5. Влейте воду или мясной бульон и тушите до полной готовности.
6. Подавайте гуляш горячим с гарниром по вашему вкусу.





## Котлеты

Ингредиенты	
Фарш (любой)	500 г
Яйца	1 шт.
Лук репчатый	1 шт.
Хлеб (белый или ржаной)	2-3 ломтика
Молоко	50 мл
Панировочные сухари	2-4 ст. л.
Соль/перец	по вкусу

### Порядок приготовления:

1. Лук очистите и мелко нарежьте.
2. Хлеб замочите в молоке, затем отожмите и добавьте в фарш.
3. В фарш также добавьте яйцо, лук, соль и перец. Всё тщательно перемешайте до однородности.
4. Сформируйте котлеты и обваляйте их в панировочных сухарях.
5. Включите программу «Котлеты» на аэрогриле и выложите котлеты на решетку.
6. Готовые котлеты подавайте горячими с гарниром по вашему вкусу.

## Творожная запеканка

Ингредиенты	
Творог 9%	500 г
Манная крупа	3 ст. л.
Сахар	3 ст. л.
Яйца	2 шт.
Сметана 15%	3 ст. л.
Ванильный сахар	1 ч. л.
Соль	по вкусу

### Порядок приготовления:

1. В глубокой миске соедините творог, яйца, сахар, ванильный сахар и соль. Перемешайте все ингредиенты до однородности с помощью блендера или вручную.
2. Добавьте манную крупу и сметану, тщательно перемешайте.
3. Подготовьте форму для запекания, смажьте её небольшим количеством растительного масла. Выложите творожную массу в форму и разровняйте поверхность.
4. Поставьте форму в аэрогриль и запекайте на программе «Запеканка», до золотистой корочки.
5. Готовую запеканку немного остудите, затем нарежьте на порции и подавайте со сметаной, мёдом или вареньем.





## 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.



**НАСЛАДИСЬ КАЖДЫМ ДНЁМ!**

**[www.brayer.ru](http://www.brayer.ru)**