



КНИГА РЕЦЕПТОВ

АЭРОГРИЛЬ

BR2048





СОДЕРЖАНИЕ

Куриные крылышки в меду	4
Колбаски в специях	5
Картофель фри	6
Шоколадный пирог	7
Стейк из свинины	8
Креветки по-каджунски	9
Цветная капуста в кляре	10
Мясная пицца	11
Цыпленок в соевом соусе	12
Тыквенное печенье	13



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.

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:

- Если колбаски заморожены, предварительно разморозьте их.
- Проколите колбаски в нескольких местах вилкой, чтобы они не лопнули во время готовки.
- В небольшой миске смешайте оливковое масло, специи и лимонный сок.
- Обмажьте колбаски полученной смесью и оставьте на 15-30 минут для маринования.
- Включите аэрогриль и разогрейте его.
- Выложите колбаски в корзину аэрогриля в один слой и запекайте на режиме «Колбаски».
- Колбаски должны быть золотистыми и хорошо прожаренными. Внутренняя температура должна достигнуть 75 °C.
- 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.

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:

- Смешайте все приправы вместе в большой миске.
- Равномерно смажьте креветки оливковым маслом.
- Затем посыпьте приправами и перемешайте.
- Выберите программу «Морепродукты» на аэрогриле и подождите пока он нагреется.
- Поместите креветки в предварительно разогретый аэрогриль
- Встряхните корзину в середине времени приготовления.
- Подавайте креветки к столу с дольками лайма.





Цветная капуста в кляре

Ингредиенты	
Цветная капуста	700 г
Панировочные сухари	400 г
Пармезан	100 г
Яйца	4 шт.
Молоко	200 мл
Оливковое масло	20 г
Соль	по вкусу
Перец чёрный молотый	по вкусу
Соус «Блю-чиз»	по вкусу

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 поддумянится, переверните ее.
7. При необходимости увеличьте время приготовления.
8. Подавайте цветную капусту с соусом «Блю-чиз».

Мясная пицца

Ингредиенты		Для начинки	
Яйца	2 шт	Кутчуп	100 мл
Кефир 2,5%	250 мл	Помидоры	2 шт
Мука	700 г	Пепперони	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, 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.





Цыпленок в соевом соусе

Ингредиенты	
Цыпленок	600 г
Соевый соус	50 мл
Чеснок сушёный	1 ч. л.
Оливковое масло	1 ст. л.
Паприка	1 ч. л.
Чабрец	1 ч. л.
Перец чёрный молотый	по вкусу
Душистый перец	по вкусу

Порядок приготовления:

1. Промойте цыпленка и удалите остатки перьев.
2. Смешайте сушёный чеснок, паприку, чабрец, чёрный 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 решётку аэрогриля и установите режим «Птица».
6. За 10 минут до готовности переверните цыпленка.
7. При необходимости увеличьте время приготовления.
8. Подавайте цыпленка, посыпав зеленью.

Тыквенное печенье

Ингредиенты	
Тыквенное пюре	200 г
Сливочное масло (комнатной °С)	150 г
Сахар	200 г
Яйца	3 шт.
Мука	400-450 г
Разрыхлитель	1 ч.л.

Сода	0,5 ч.л.
Молотый имбирь	0,5 ч.л.
Корица	0,5 ч.л.
Мускатный орех	1/4 ч.л.
Тыквенные семечки	50 г
Орехи (греческие, миндаль и др.)	по вкусу

Порядок приготовления:

1. Тыкву отварить или запечь до готовности, затем сделать поре 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 печенья.
10. Выпекать в аэрогриле включив программу «Печенье».
11. Дать печенью остыть на противне, затем можно переложить на тарелку.





НАСЛАДИСЬ КАЖДЫМ ДНЁМ!

www.brayer.ru