

# КНИГА РЕЦЕПТОВ

ДЛЯ АЭРОГРИЛЯ АФХ





# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Основные блюда</b> .....	<b>5</b>
Паста кето из кабачков с вялеными помидорами и курицей .....	6
Картофель «Хассельбек» .....	7
Запеченный картофель .....	8
Креветки со спаржей .....	9
Гребешки в чесночном масле .....	10
Жульен .....	11
<b>Выпечка</b> .....	<b>12</b>
Пицца Маргарита .....	13
Пицца "Фьор ди Латте и Ндуйя" .....	14
<b>Блюда из мяса</b> .....	<b>15</b>
Стейк Нью-Йорк с травами .....	16
Кусочки стейка Рибай с дижонским соусом .....	17
Шашлык из свинины с соусом терияки .....	18
Свинные рулетики в прошутто .....	19
Свинина по-японски .....	20
Шаурма из баранины .....	21
Барбекю бекон .....	22
Фрикадельки по-итальянски .....	23
Ребра ягненка .....	24
<b>Блюда из птицы</b> .....	<b>25</b>
Куриные бедрышки, запеченные в горчице .....	26
Куриные кусочки в кляре .....	27
Имбирная курочка с картофелем .....	28
Куриные рулетики с беконом .....	29
Куриные сердечки на шпажках .....	30
Куриные наггетсы .....	31

## **Блюда из рыбы ..... 32**

Палтус с песто в хрустящей панировке .....	33
Глазированный лосось терияки .....	34
Лимонно-сливочный лосось .....	35
Хрустящие сэндвичи с тилапией под домашним соусом тартар .....	36
Мидии .....	38

## **Гарниры ..... 39**

Сладкий картофель фри .....	40
Жареная мускатная тыква .....	41
Жареный баклажан .....	42
Чипсы из авокадо .....	43

## **Сладкая выпечка ..... 44**

Апельсиновые маффины с клюквой .....	45
Маффины с шоколадной крошкой .....	46
Маффины с хрустящей корочкой .....	47
Лимонный кекс .....	48
Мини-пирожки с яблоком .....	49
Грушевый тарт по-деревенски с грецкими орехами .....	50
Имбирный пирог с черникой .....	52
Сырники .....	53
Карамелизованные апельсины с йогуртом .....	54



# ОСНОВНЫЕ БЛЮДА



# ПАСТА КЕТО ИЗ КАБАЧКОВ С ВЯЛЕНЫМИ ПОМИДОРАМИ И КУРИЦЕЙ

## ИНГРИДИЕНТЫ:

- 4 тонко нарезанные куриные грудки
- 2 ч.л. морской соли
- 5 г черного молотого перца
- спрей для жарки
- 30 г томатов, вяленых в масле, тонко нарезанных
- 2 зубчика чеснока, измельченных
- 1 лук-шалот, тонко нарезанный
- 700 г кабачков, нарезанных длинной соломкой (можно использовать специальную терку для получения формы спагетти)
- 45 г сыра пармезан, мелко натертого
- 30 мл оливкового масла
- цедра и сок одного лимона
- несколько листьев базилика, мелко нарезанных

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- ПРИПРАВЬТЕ куриные грудки солью и перцем по вкусу, сбрызните маслом, выложите на корзину для аэрогриля.
- ВЫБЕРИТЕ режим №1 и запекайте 15 минут на 200 С.
- ДОСТАНЬТЕ курицу и нарежьте кусочками
- СМЕШАЙТЕ в миске вяленые помидоры, чеснок, лук-шалот, кабачки, пармезан, оливковое масло, цедру и сок лимона, соль и перец. Запустите режим №1 и запекайте 5 минут на 200 С.
- ПЕРЕЛОЖИТЕ пасту на сервировочное блюдо. Добавьте нарезанную кубиками курицу, базилик и козий сыр, перемешайте и подавайте.

Приятного аппетита!



# КАРТОФЕЛЬ «ХАССЕЛЬБЕК»

## ИНГРИДИЕНТЫ:

- 4 средних картофеля, помытых и очищенных
- 30 мл оливкового масла
- 12 г соли
- 1 г черного перца
- 1 г чесночного порошка
- 30 г растопленного сливочного масла
- 8 г свеженарезанной петрушки, для украшения

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- ПОМОЙТЕ И ПОЧИСТИТЕ картофель. Обсушите его бумажным полотенцем.
- СДЕЛАЙТЕ в картофеле надрезы на расстоянии 5-6 мм друг от друга, но не разрежьте полностью до основания.
- ОБМАЗЬТЕ картофель оливковым маслом и посолите и приправьте черным перцем и чесночным порошком.
- Установите режим №14 на 38 минут при 175 С и запустите устройство. Смажьте картофель растопленным сливочным маслом за 10 минут до окончания цикла.
- УКРАСЬТЕ свежей петрушкой и подавайте блюдо к столу.

Приятного аппетита!



# ЗАПЕЧЕННЫЙ КАРТОФЕЛЬ

## ИНГРИДИЕНТЫ:

- 230 г молодого картофеля небольшого размера, очищенного и разрезанного пополам
- 30 мл оливкового масла
- 3 г соли
- 1 г черного перца
- 2 г чесночного порошка
- 1 г сушеного тимьяна
- 1 г сушеного розмарина

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- СБРЫЗНИТЕ половинки картофеля оливковым маслом и перемешайте с приправами.
- ПОМЕСТИТЕ картофель в предварительно разогретый аэрогриль.
- ВЫБЕРИТЕ режим №11 на 25 минут при 200 С и запустите устройство.

Приятного аппетита!

# КРЕВЕТКИ СО СПАРЖЕЙ

## ИНГРИДИЕНТЫ:

- 200 г креветок
- 200 г спаржи
- 10 г оливкового масла
- 15 г пармезана
- 20 г томатов черри
- 1/3 авокадо
- 3 г соли

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Выкладываем на противень свежую спаржу.
- Сверху выкладываем очищенные сырые креветки, солим.
- Поливаем оливковым маслом.
- Установите режим №7 на 180 на 9 минут и запустите устройство
- За пару минут до готовности, открываем аэрогриль и посыпаем тертым сыром.
- Подаем готовое блюдо с нарезанным авокадо и томатами.

Приятного аппетита!





## ГРЕБЕШКИ В ЧЕСНОЧНОМ МАСЛЕ

### ИНГРИДИЕНТЫ:

- 8 крупных сырых морских гребешков, очищенные
- 9 г морской соли
- 3 г черного перца
- 40 г несоленого сливочного масла, растопленного
- 2 зубчика чеснока, измельченного
- сок одного лимона
- немного зеленого лука

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- **ВЫСУШИТЕ** гребешки бумажными полотенцами и приправьте половиной соли и черным перцем.
- **ВЫБЕРИТЕ** 205 на 10 минут и запустите устройство
- **СМЕШАЙТЕ** масло, чеснок, лимон и оставшуюся соль в небольшой миске.
- **ПЕРЕЛОЖИТЕ** гребешки на сервировочное блюдо, полейте их чесночным маслом, посыпьте сверху нарезанным зеленым луком и сразу же подавайте.

Приятного аппетита!



# ЖУЛЬЕН

## ИНГРИДИЕНТЫ:

- Шампиньоны - 500 г.
- Сливки - 200 мл.
- Сыр - 100 г.
- Лук - 1 шт.
- Мука - 2 ст. л.
- Вода - 1 ст.л.
- Специи - 2 ст.л

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Нарезьте и обжарьте лук с шампиньонами до золотистости.
- Добавьте сливки.
- Разведите муку с водой и влейте к грибам, перемешайте и готовьте несколько минут.
- Посыпьте приправами, выложите заготовки в формы и засыпьте сыром.
- Запекайте 20 минут при температуре 200 С в режиме N°2.

Приятного аппетита!



**ВЫПЕЧКА**



# ПИЦЦА МАРГАРИТА

## ИНГРИДИЕНТЫ:

- 200 г дрожжевого теста
- 70 г томатов в собственном соку
- 3 г соли
- 1 г орегано
- 70 г сыра моцарелла
- 1 г рукколы
- 5 г оливкового масла

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Тесто размять руками до придания формы основы для пиццы. И уложить его в на противень.
- Томаты хорошо размять, смешать с солью и орегано. Смазать смесью тесто.
- Выложить сверху сыр моцарелла.
- Установите режим №11 на 19 минут при 200 С и запустите устройство.
- После готовности достаем пиццу из аэрогриля, посыпаем свежей рукколой и поливаем оливковым маслом.

Приятного аппетита!



# ПИЦЦА "ФЬОР ДИ ЛАТТЕ И НДУЙЯ"

## ИНГРИДИЕНТЫ:

- Цельнозерновая мука для подсыпки
- 1 готовое тесто для пиццы, разрезанное на четвертинки
- Спрей для жарки
- Оливковое масло
- Морская соль и черный перец, по вкусу
- 230 г моцареллы, нарезанной тонкими кружочками
- 1 помидор "Рома", тонко нарезанный
- 170 г колбасы ндуйя ( можно заменить любой острой салями)
- Цедра одного лимона
- Несколько веточек базилика, для украшения

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- ПОСЫПЬТЕ мукой чистую ровную поверхность. Возьмите одну четвертинку теста, остальные части пока накройте полотенцем или полиэтиленовой пленкой. Четвертинку скатайте в шар и затем раскатайте, чтобы получился круг. Старайтесь избегать дырок в тесте.
- УСТАНОВИТЕ в корзину умного аэрогриля сетчатый противень, сбрызните его маслом и аккуратно положите на него круг теста.
- СБРЫЗНИТЕ тесто небольшим количеством оливкового масла, слегка приправьте морской солью и черным перцем. Выложите на тесто ломтики нарезанного сыра и помидора, кусочки колбасы и немного лимонной цедры.
- УСТАНОВИТЕ режим №13 на 19 минут при 200 С и запустите устройство
- ДОСТАНЬТЕ пиццу из корзины аэрогриля и украсьте несколькими листиками базилика. Дайте остыть в течение 5 минут, затем нарежьте и подавайте на стол.
- ПОВТОРИТЕ процедуру, чтобы получилось 4 пиццы.

A stack of sliced, seasoned meat, likely beef or pork, is presented on a dark, textured slate surface. The meat is cut into thick, overlapping slices, showing a dark, charred exterior and a pinkish-red interior. A sprig of fresh rosemary is placed to the right of the stack. The overall composition is dark and rustic, with the text 'БЛЮДА ИЗ МЯСА' overlaid in the center.

# БЛЮДА ИЗ МЯСА

# СТЕЙК НЬЮ-ЙОРК С ТРАВАМИ

## ИНГРИДИЕНТЫ:

- 2 (340 г) стриплойн стейка Нью-Йорк
- Морская соль по вкусу
- Свежемолотый черный перец по вкусу
- 60 г несоленого сливочного масла комнатной температуры
- 2 зубчика чеснока, раздавленного
- 2 веточки свежего тимьяна
- 1 веточка свежего розмарина
- Морская соли (хлопьями), для подачи

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- ДОСТАНЬТЕ стейки из холодильника за 30 минут до начала приготовления. Промокните стейки бумажным полотенцем и приправьте их с обеих сторон морской солью и черным перцем.
- ПОМЕСТИТЕ стейки на решетку, вниз поставьте поддон для сбора крошек и жира.
- ВЫБЕРИТЕ режим №4 и запекайте 12 минут при 205 С.
- ПЕРЕВЕРНИТЕ стейки через 6 минут и выложите половину сливочного масла, один зубчик чеснока и одну веточку тимьяна на каждый стейк.
- ПЕРЕЛОЖИТЕ стейки на тарелку и полейте их маслом с травами. Дайте стейкам пропитаться в течение 5 минут, затем нарежьте их поперек волокон и подавайте к столу с хлопьями морской соли.

Приятного аппетита!



# КУСОЧКИ СТЕЙКА РИБАЙ С ДИЖОНСКИМ СОУСОМ

## ИНГРИДИЕНТЫ:

- 1 стейк рибай (450г) , нарезанный на кусочки толщиной 2-3 см
- ½ репчатого лука, тонко нарезанного
- 1 ломтик бекона, нарезанный кубиками
- 30 мл вустерширского соуса
- 30 г дижонской горчицы
- 20 мл оливкового масла
- 1 ст.л. кленового сиропа
- 4 г морской соли
- 4 г паприки
- французский багет с корочкой, для подачи

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- ПЕРЕМЕШАЙТЕ все ингредиенты в миске среднего размера.
- ПОМЕСТИТЕ кусочки мяса в соусе на противень.
- ВЫБЕРИТЕ режим №8 на 10 минут при 205 С и запустите устройство.
- ДОСТАНЬТЕ стейки из аэрогриля и сразу же подавайте к столу с кусочком хлеба с корочкой.

Приятного аппетита!



# ШАШЛЫК ИЗ СВИНИНЫ С СОУСОМ ТЕРИЯКИ

## ИНГРИДИЕНТЫ:

- 8 г кукурузного крахмала
- 120 мл воды
- 60 мл соевого соуса
- 55 г светло-коричневого сахара
- 1 измельченный зубчик чеснока
- 2 г тертого имбиря
- Чёрный перец по вкусу
- 450 г свиной вырезки, нарезанной на кубики толщиной 3-4 см
- 2 деревянные шпажки, разрезанные пополам
- Антипригарный кулинарный спрей
- Соль и перец по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- **ВЗБЕЙТЕ** вместе кукурузный крахмал и воду.
- **ПЕРЕМЕШАЙТЕ** массу из крахмала, соевый соус, коричневый сахар, чеснок и имбирь в маленьком соуснике. Готовьте соус на сильном огне, пока он не закипит и не загустеет, около 5 минут.
- **ПРИПРАВЬТЕ** соус по вкусу черным перцем и дайте остыть.
- **НАКОЛИТЕ** свинину на деревянные шпажки.
- **ЗАМАРИНУЙТЕ** шашлык из свинины в соусе терияки на 30 минут.
- **ПОМЕСТИТЕ** шпажки в предварительно разогретый аэрогриль и сбрызните кулинарным спреем.
- **ВЫБЕРИТЕ** режим №5 на 10 минут при 220 С.
- **СМАЗЫВАЙТЕ** шпажки во время приготовления соусом терияки каждые 2 минуты.
- **ПРИПРАВЬТЕ** солью и перцем по вкусу и подавайте.

Приятного аппетита!



# СВИНЫЕ РУЛЕТКИ В ПРОШУТТО

## ИНГРИДИЕНТЫ:

- 6 кусочков прошутто, тонко нарезанных
- 1 свиная вырезка (454 г), разрезанная пополам, намазанная маслом и отбитая
- 6 г соли
- 1 г черного перца
- 2 пучка свежих листьев шпината, разделить
- 4 ломтика сыра моцарелла, разделить
- 20 г вяленых томатов, разделить
- 10 мл оливкового масла, разделить

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- ВЫЛОЖИТЕ 3 кусочка прошутто на бумагу для выпечки, слегка накладывая друг друга. Положите 1 половинку свиной вырезки на прошутто. Повторите с другой половиной. Посолите и поперчите сверху.
- ВЫЛОЖИТЕ половину порции шпината, сыра и вяленых помидоров поверх свиной вырезки, оставляя со всех сторон края примерно по 1 см.
- СВЕРНИТЕ вырезку в плотные рулетики и свяжите кухонной нитью или закрепите с помощью шпажек, чтобы они не развалились. Повторите процесс с другой половиной свиной вырезки. После уберите рулетики в холодильнике немного охладиться.
- СМАЗЬТЕ оливковым маслом каждый свиной рулетик и поместите их в предварительно разогретый аэрогриль.
- ВЫБЕРИТЕ режим №11 на 12 минут при 205 С.
- По окончании приготовления и перед нарезкой ОСТАВЬТЕ рулетики на 10 минут.

Приятного аппетита!



# СВИНИНА ПО-ЯПОНСКИ

## ИНГРИДИЕНТЫ:

- 2 свиные отбивные (170 г), без костей
- 56 г панировочных сухарей панко
- 3 г чесночного порошка
- 2 г лукового порошка
- 6 г соли
- 1 г белого перца
- 60 г пшеничной муки
- 2 взбитых яйца
- Антипригарный кулинарный спрей

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- ПОМЕСТИТЕ свиные отбивные в пакет с застежкой-молнией или накройте полиэтиленовой пленкой. Хорошо отбейте мясо.
- СМЕШАЙТЕ в миске панировочные сухари и специи.
- ОБВАЛЯЙТЕ каждую куриную грудку в муке, затем окуните во взбитые яйца и обваляйте в смеси из панировочных сухарей.
- СБРЫЗНИТЕ свинину с обеих сторон антипригарным кулинарным спреем и поместите в предварительно разогретый аэрогриль.
- ГОТОВЬТЕ свиные отбивные на режиме №9 18 минут при 180 С.
- ДОСТАНЬТЕ мясо из аэрогриля по окончании времени приготовления и оставьте на 5 минут. Порежьте на куски и подавайте к столу со свежими овощами или рисом.

Приятного аппетита!

# ШАУРМА ИЗ БАРАНИНЫ

## ИНГРИДИЕНТЫ:

- 350 г бараньего фарша
- 2 г кумина
- 2 г паприки
- 2 г чесночного порошка
- 3 г лукового порошка
- 1 г молотой корицы
- 1 г куркумы
- 1 г семян фенхеля
- 1 г молотых семян кориандра
- 3 г соли
- 4 бамбуковых шпажки

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- СОЕДИНИТЕ все ингредиенты в миске и хорошо перемешайте.
- НАКОЛИТЕ по кусочку мяса на каждую шпажку и поместите в холодильник на 10 минут.
- ПОМЕСТИТЕ шпажки в предварительно разогретый аэрогриль, выберите режим N°8 на 11 минут при 230 С.
- ПОДАВАЙТЕ с лимонно-йогуртовой заправкой или без гарнира.

Приятного аппетита!



# БАРБЕКЮ БЕКОН

## ИНГРИДИЕНТЫ:

- Коричневый сахар - 15 г.
- Порошок чили - 1 г.
- Кумин - 1 г.
- Кайенский перец - 1 г.
- Бекон - 4 ломтика

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Смешайте приправы в одной таре.
- Обваляйте бекон в приправе, оставьте настояться.
- Положите бекон в заранее разогретый аэрогриль.
- Готовьте 10 минут при температуре 160 С в режиме №9.

Приятного аппетита!



# ФРИКАДЕЛЬКИ ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

## ИНГРИДИЕНТЫ:

### СОУС ТЕРИЯКИ:

- Говяжий фарш - 250 г.
- Панировочные сухари - 30 г.
- Молоко - 70 мл.
- Яйцо - 1 шт.
- Сухой чеснок - 3 г.
- Сушеный орегано - 2 г.
- Петрушка сушеная - 2 г.
- Пармезан - 15 г.
- Соус маринара - 20 мл.
- Соль и перец - по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Смешайте в таре говяжий фарш, панировочные сухари, молоко, яйцо, специи, соль, перец и пармезан.
- Сформируйте из фарша шарики среднего размера, поставьте в холодильник на 10 минут.
- Положите фрикадельки в заранее разогретый аэрогриль, готовьте 8 минут в режиме №2.
- Полейте готовые фрикадельки соусом Маринара и посыпьте Пармезаном.

Приятного аппетита!



# РЕБРА ЯГЕНКА

## ИНГРИДИЕНТЫ:

- Рёбра ягнёнка - 400 г.
- Масло растительное - 20 мл.
- Кунжут - 10 г.
- Чеснок - 10 г.
- Кориандр молотый - 2 г.
- Соль, перец - по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Измельчите чеснок и перемешайте все ингредиенты в отдельной чаше.
- Натрите рёбрышки полученным маринадом и оставьте на 1 час в холодильнике.
- Выложите рёбра на решётку аэрогриля.
- Готовьте в режиме №1 при температуре 190 С.

Приятного аппетита!

A high-angle photograph of a whole roasted turkey on a white oval platter. The turkey is golden-brown and glistening. It is garnished with fresh lemons, green herbs, and walnuts. In the top left corner, a silver bowl contains a red cranberry sauce. The background is a dark, textured wooden surface.

# БЛЮДА ИЗ ПТИЦЫ



## КУРИНЫЕ БЕДРЫШКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В ГОРЧИЦЕ

### ИНГРИДИЕНТЫ:

- 30 г дижонской горчицы
- 15 мл кленового сиропа
- 1 г лукового порошка
- 2 г чесночного порошка
- 1 г паприки
- 2 г соли
- 1 г черного перца
- 4 куриных бедрышка, на кости, с кожей

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- СМЕШАЙТЕ в небольшой миске горчицу, кленовый сироп, луковый порошок, чесночный порошок, паприку, соль и черный перец.
- Каждое бедрышко СМАЗЬТЕ горчичной глазурью и отложите в сторону.
- ПОМЕСТИТЕ куриные бедрышки в предварительно разогретый аэрогриль и полейте оставшейся глазурью.
- ВЫБЕРИТЕ режим №6 на 25 минут при 200 С и запустите устройство.
- ДОСТАНЬТЕ курицу из аэрогриля по завершении приготовления. Подавайте блюдо к столу с гарниром или свежими овощами.

Приятного аппетита!



# КУРИНЫЕ КУСОЧКИ В КЛЯРЕ

## ИНГРИДИЕНТЫ:

- 2 куриные ножки
- 2 куриных бедра, без костей, с кожей
- 1 стакан пахты ( можно заменить кефиром или простоквашей)
- 200 г цельнозерновой муки
- 4 г сушеного гранулированного чеснока
- 4 г лукового порошка
- 4 г паприки
- 2 г черного или белого перца
- 4 г соли
- Спрей для жарки
- Герметичный пластиковый пакет

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- СОЕДИНИТЕ куриные ножки, бедра и пахту в герметичном пластиковом пакете. Оставьте в холодильнике мариноваться на 1-1,5 часа.
- СМЕШАЙТЕ в миске муку, специи и соль.
- ДОСТАНЬТЕ куриные ножки и бедра из пахты, обмакните в мучную смесь. Следите, чтобы смесь полностью покрывала курицу. Затем положите на решетку, Вниз установите поддон для сбора крошек и жира.
- ЩЕДРО сбрызните курицу со всех сторон спреем для жарки.
- ВЫБЕРИТЕ режим №6 на 21 минуту при 200 С и запустите устройство.
- ДОСТАНЬТЕ курицу и дайте ей остыть в течение 5 минут. Затем подавайте к столу.

Приятного аппетита!



# ИМБИРНАЯ КУРОЧКА С КАРТОФЕЛЕМ

## ИНГРИДИЕНТЫ:

- Курица - 1 кг
- Соль - 2 ч.л.
- Перец молотый - 1 ч.л.
- Паприка копчёная - 2 ч.л.
- Устричный соус - 2 ст.л.
- Чесночное масло - 2 ст.л.
- Корень имбиря - по вкусу
- Картофель - 1 кг
- Сметана 20% - 3 ст.л.
- Майонез - 2 ст.л.
- Горчица - 1 ч.л.
- Укроп свежий - по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- СМЕШАЙТЕ специи и тертый корень имбиря с устричным соусом и чесночным маслом.
- ПРОКОЛИТЕ курицу вилкой в нескольких местах, намажьте ее готовым соусом и отправьте мариноваться в холодильник на 1 час.
- НАРЕЖЬТЕ картофель ломтиками, перемешайте со сметаной, майонезом, горчицей и укропом.
- ВЫЛОЖИТЕ картофель в корзину для аэрогриля, сверху положите курицу. Не забудьте поставить поддон для сбора крошек и жира.

ОТПРАВЬТЕ запекаться на режиме №2 30 минут при 180 градусах.

Приятного аппетита!



# КУРИНЫЕ РУЛЕТКИ С БЕКОНОМ

## ИНГРИДИЕНТЫ:

- Куриное филе - 500 г.
- Сливочный сыр - 100 г.
- Бекон - 100 г.
- Болгарский перец - 60 г.
- Чеснок - 2 зубчика
- Специи - по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Нарежьте курицу на крупные отбивные.
- Смешайте сливочный сыр, измельченный чеснок, зелень и мелко нарезанный болгарский перец.
- Выложите получившуюся начинку на курицу.
- Сверните курицу с начинкой в рулетики.
- Оберните каждый рулетик в слайсы бекона.
- Запекайте 20-25 минут при температуре 230 С в режиме N°8.

Приятного аппетита!

# КУРИНЫЕ СЕРДЕЧКИ НА ШПАЖКАХ

## ИНГРИДИЕНТЫ:

- Сердечки куриные - 250 г.
- Масло растительное - 20 мл.
- Чеснок- 5 г.
- Соевый соус - 30 мл.
- Мёд - 10 г.
- Соль, перец, специи - по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Измельчите чеснок и перемешайте все ингредиенты.
- Оставьте мариноваться на 30 минут.
- Насадите сердечки на деревянные шпажки.
- Выложите их на решётку аэрогриля.
- Выберите программу №2 и установите время 20 минут.

Приятного аппетита!





# КУРИНЫ НАГГЕТСЫ

## ИНГРИДИЕНТЫ:

- Филе курицы - 500 г.
- Масло растительное - 20 мл.
- Яйцо - 1 шт..
- Панировочные сухари - 100 г.
- Лук - 50 г.
- Соль, перец, специи - по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Смешайте все ингредиенты в блендере, кроме сухарей.
- Сформируйте небольшие наггетсы и обваляйте их в панировочных сухарях.
- Выложите наггетсы в чашу аэрогриля.
- Выберите программу №2 и установите время 20 минут.

Приятного аппетита!



# БЛЮДА ИЗ РЫБЫ



## ПАЛТУС С ПЕСТО В ХРУСТЯЩЕЙ ПАНИРОВКЕ

### ИНГРИДИЕНТЫ:

- 2 филе палтуса (толщиной 2,5 см)
- Соль и перец по вкусу
- 30 г панировочных сухарей панко
- Цедра  $\frac{1}{2}$  лимона
- 1 ст. л. соуса песто
- Оливковое масло-спрей

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- **ВЫСУШИТЕ** рыбу бумажным полотенцем и посыпьте солью и перцем.
- **СМЕШАЙТЕ** в миске панировочные сухари и лимонную цедру.
- **РАСПРЕДЕЛИТЕ** соус песто поровну между двумя филе и смажьте верхнюю сторону каждого куска.
- **ВЫЛОЖИТЕ** на корзину для аэрогриля смесь из цедры и панировочных сухарей поверх песто. Сбрызните оливковым маслом. Вниз установите поддон для сбора крошек и жира.
- **ВЫБЕРИТЕ** режим №3 и выпекайте 10 минут при 180 градусах.
- **ДОСТАНЫТЕ** рыбу, когда она достигнет желаемой степени готовности. Прежде чем резать и подавать к столу, дайте рыбе отдохнуть в течение 5 минут.

Приятного аппетита!



# ГЛАЗИРОВАННЫЙ ЛОСОСЬ ТЕРИЯКИ

## ИНГРИДИЕНТЫ:

### СОУС ТЕРИЯКИ:

- 120 мл соевого соуса
- 50 г сахара
- 1 г тертого имбиря
- 1 зубчик чеснока, раздавленный
- 60 мл апельсинового сока

### ЛОСОСЬ:

- 2 куска филе лосося
- 20 мл растительного масла
- Соль и перец по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- СМЕШАЙТЕ все ингредиенты для соуса терияки в маленьком соуснике.
- ПОСТАВЬТЕ соус на плиту и доведите до кипения, уварив наполовину, затем дайте остыть.
- СМАЗЬТЕ лосось оливковым маслом и приправьте солью и белым перцем.
- Готовьте рыбу на режиме №14 на 11 минут при 175 С и запустите устройство.
- ВЫТАЩИТЕ лосось из аэрогриля по завершении приготовления, дайте настояться 5 минут, а затем полейте остывшим соусом терияки.
- ПОДАВАЙТЕ рыбу на подушке из белого риса или с овощами на гриле.

Приятного аппетита!



# ЛИМОННО-СЛИВОЧНЫЙ ЛОСОСЬ

## ИНГРИДИЕНТЫ:

- 2 филе лосося (177 г)
- Соль и перец по вкусу
- Антипригарный кулинарный спрей
- 30 г сливочного масла
- 30 мл свежевыжатого лимонного сока
- 1 зубчик чеснока, раздавленный
- 6 мл вустерширского соуса

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- ПРИПРАВЬТЕ лосось солью и перцем по вкусу.
- СБРЫЗНИТЕ корзины предварительно разогретого аэрогриля и поместите в них рыбу. Вниз установите поддон для сбора крошек и жира.
- ВЫБЕРИТЕ режим № 3 и запустите устройство на 10 минут при 180 С.
- СМЕШАЙТЕ сливочное масло, лимонный сок и Вустерширский соус в маленькой кастрюле и растопите на медленном огне в течение 1 минуты.
- ПОДАВАЙТЕ лосось с рисом и лимонно-сливочным соусом.

Приятного аппетита!

# ХРУСТЯЩИЕ СЭНДВИЧИ С ТИЛАПИЕЙ ПОД ДОМАШНИМ СОУСОМ ТАРТАР

## ИНГРИДИЕНТЫ:

### Сэндвичи:

- 2 филе тилапии
- 80 г кукурузной муки
- 2 ч. л. соли
- ¼ ч. л. лукового порошка
- ¼ ч. л. чесночного порошка
- ¼ ч. л. порошка чили
- ¼ ч. л. молотого красного перца
- Щепотка кайенского перца
- Спрей для жарки
- 2 булки, разрезанных вдоль пополам
- 75 г салата-латука, мелко нарезанного, для подачи
- 1 томат, порезанный тонкими ломтиками, для подачи
- Острый перечный соус для подачи

### Соус тартар:

- 120 г майонеза
- 30 г семян укропа, мелко перемолотых
- ¾ ч. л. мелко нарезанных каперсов
- ¾ ч. л. измельченного свежего укропа
- 1 ч. л. лимонного сока
- 1 ч. л. дижонской горчицы
- 1 ч. л. соли
- ¼ ч. л. молотого черного перца
- ½ ч. л. сахарного песка
- Капелька вустерширского соуса

## **ПРИГОТОВЛЕНИЕ**

- **ВСТАВЬТЕ** сетчатый противень в корзину умного аэрогриля.

- **ВЫБЕРИТЕ** функцию «Предварительный разогрев» и нажмите кнопку «Старт/пауза».

- **ПОЛОЖИТЕ** в миску среднего размера кукурузную муку, соль, луковый порошок, чесночный порошок и порошок чили, молотый красный перец и кайенский перец. Перемешайте ингредиенты до получения однородной смеси.

- **ОБВАЛЯЙТЕ** каждый кусок тилапии в мучной смеси. Стряхните с рыбы лишние крошки.

- **ПОЛОЖИТЕ** тилапию на разогретый сетчатый противень и сбрызните с обеих сторон спреем для жарки.

- **УСТАНОВИТЕ** режим № 9 на 10 минут при 180 С и запустите устройство.

- **ПЕРЕВЕРНИТЕ** рыбу в середине процесса приготовления. Напоминание встряхнуть еду подскажет, когда именно.

- **ВЗБЕЙТЕ** все ингредиенты соуса тартар в миске среднего размера. Поставьте миску в холодильник.

- **СБРЫЗНИТЕ** разрезанные булочки спреем для жарки.

- **ДОСТАНЬТЕ** тилапию, когда она будет готова. Переложите на тарелку.

- **ПОЛОЖИТЕ** половинки булки (корочкой вниз) на противень.

- **УСТАНОВИТЕ** режим №15 на 3 минуты при 220 С и запустите устройство.

- **ДОСТАНЬТЕ** хлеб, когда он будет готов.

- **СМАЖЬТЕ** каждую половинку булки соусом тартар. Положите на хлеб салат, томаты и рыбное филе. Сбрызните рыбу острым перечным соусом и подавайте к столу.

**Приятного аппетита!**





# МИДИИ

## ИНГРИДИЕНТЫ:

- Мидии - 200 г.
- Чеснок - 5 г.
- Зелень - 5 г.
- Сок лимонный - 30 мл.
- Соевый соус - 10 мл.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Помойте и почистите мидии. Измельчите чеснок и зелень.
- Смешайте чеснок, зелень и соевый соус.
- Замаринуйте мидии на 1-2 часа.
- Выложите мидии на решётку в чашу аэро-гриля.
- Готовьте 14 минут при температуре 160 С в режиме №7.

Приятного аппетита!



**ГАРНИРЫ**



# СЛАДКИЙ КАРТОФЕЛЬ ФРИ

## ИНГРИДИЕНТЫ:

- 2 больших сладких картофеля, нарезанных соломкой толщиной 2-3 см
- 15 мл масла
- 10 г соли
- 2 г черного перца
- 2 г паприки
- 2 г чесночного порошка
- 2 г лукового порошка

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- НАРЕЖЬТЕ сладкий картофель соломкой толщиной 2-3 см. Хорошо перемешайте с маслом, приправьте солью, черным перцем, паприкой, чесночным порошком и луковым порошком. Переложите во вращающуюся корзину.

- Готовьте картофель на режиме №15 18 минут на 220 С.

Приятного аппетита!



# ЖАРЕНАЯ МУСКАТНАЯ ТЫКВА

## ИНГРИДИЕНТЫ:

- 1 мускатная тыква, очищенная от кожуры, семян и нарезанная кубиками по 25 мм
- 15 мл оливкового масла, плюс для сбрызгивания
- 1 г листьев тимьяна
- 6 г соли
- 1 г черного перца

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- **СМАЗЬТЕ** кубики мускатной тыквы оливковым маслом и приправьте тимьяном, солью и перцем.
- **ПОСТАВЬТЕ** тыкву со специями в предварительно разогретый аэрогриль.
- **ВЫБЕРИТЕ** режим №6 на 15 минут при 200 С и запустите устройство.
- **СБРЫЗНИТЕ** оливковым маслом по окончании приготовления и подавайте блюдо к столу.

Приятного аппетита!



# ЖАРЕННЫЙ БАКЛАЖАН

## ИНГРИДИЕНТЫ:

- 1 баклажан, очищенный и нарезанный ломтиками толщиной 1 см
- 30 мл оливкового масла
- 3 г соли
- 2 г чесночного порошка
- 1 г черного перца
- 1 г лукового порошка
- 1 г молотого кумина

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- **НАРЕЖЬТЕ** очищенные баклажаны ломтиками толщиной 1 см и заправьте маслом и приправами, хорошо перемешайте. Выложите на корзину для аэрогриля, вниз установите поддон для сбора крошек и жира.
- Установите режим №2 на 10 минут при 200 С и запустите устройство.

Приятного аппетита!

# ЧИПСЫ ИЗ АВОКАДО

## ИНГРИДИЕНТЫ:

- 2 авокадо, нарезанных на дольки толщиной 2,5 см
- 50 г панировочных сухарей панко
- 2 г чесночного порошка
- 2 г лукового порошка
- 1 г копченой паприки
- 1 г кайенского перца
- Соль и перец по вкусу
- 60 г пшеничной муки
- 2 взбитых яйца
- Антипригарный кулинарный спрей
- Кетчуп или ранч, для подачи

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- НАРЕЖЬТЕ авокадо дольками толщиной 2,5 см.
- СМЕШАЙТЕ панировочные сухари, чесночный порошок, луковый порошок, копченую паприку, кайенский перец, соль и перец в миске. Затем обваляйте дольки авокадо в муке, окуните во взбитые яйца и обваляйте в смеси из панировочных сухарей.
- ПОМЕСТИТЕ чипсы из авокадо на противень, установите режим №13 на 13 минут на 200 С и запустите устройство.
- ПОМЕШАЙТЕ чипсы из авокадо в середине приготовления и сбрызните их кулинарным спреем.
- ПОДАВАЙТЕ блюдо к столу с кетчупом или соусом Ранч.

Приятного аппетита!

A top-down view of a breakfast spread. In the center is a round chocolate cake on a wooden board, topped with white coconut flakes and walnuts. To its right is a black plate with several cinnamon rolls. Below the cake is another croissant on the wooden board, and to its right is another black plate with more croissants. In the bottom left corner, there is a small bowl of fresh blueberries. Two white mugs filled with coffee are at the top. The background is a dark, textured surface.

# СЛАДКАЯ ВЫПЕЧКА

# АПЕЛЬСИНОВЫЕ МАФФИНЫ С КЛЮКВОЙ

## ИНГРИДИЕНТЫ:

- 120 г пшеничной муки
- 65 г сахара
- 4 г разрыхлителя
- 2 г пищевой соды
- Щепотка соли
- 100 г клюквы
- 1 яйцо
- 80 мл апельсинового сока
- 60 мл растительного масла
- цедра 1 апельсина
- Антипригарный кулинарный спрей

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

СМЕШАЙТЕ вместе муку, сахар, разрыхлитель, пищевую соду, соль и клюкву в большой миске.

- ВЗБЕЙТЕ яйцо, апельсиновый сок, масло и апельсиновую цедру в отдельной миске. Затем смешайте сухие ингредиенты с влажными до однородной массы.

- СМАЖЬТЕ формочки для маффинов кулинарным спреем и наливайте тесто до заполнения на 3/4.

- ПОМЕСТИТЕ формочки для маффинов в предварительно разогретый аэрогриль.

- ВЫБЕРИТЕ режим №10 и готовьте 25 минут при 150 С.

Приятного аппетита!



# МАФФИНЫ С ШОКОЛАДНОЙ КРОШКОЙ

## ИНГРИДИЕНТЫ:

- 50 г гранулированного сахара
- 125 г кокосового или соевого молока
- 60 мл кокосового масла, растопленного
- 5 мл экстракта ванили
- 120 г муки
- 15 г кокосовой муки
- 4 г разрыхлителя
- 2 г пищевой соды
- Щепотка соли
- 85 г шоколадной крошки
- 25 г измельченных фисташек (по желанию)
- Антипригарный кулинарный спрей

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- СОЕДИНИТЕ сахар, кокосовое молоко, кокосовое масло и ванильный экстракт в небольшой посуде.
- СМЕШАЙТЕ в отдельной миске кокосовую муку, разрыхлитель, пищевую соду и соль. Затем добавьте сухую смесь во влажную и хорошо перемешайте. В конце добавьте шоколадную крошку и фисташки.
- СМАЗЬТЕ формочки для маффинов кулинарным спреем и наливайте тесто до заполнения на 3/4.
- ПОМЕСТИТЕ формочки для маффинов в предварительно разогретый аэрогриль. Выберите режим №4 и выпекайте 20 минут при 150 С.
- ВЫТАЩИТЕ маффины после приготовления и дайте им остыть в течение 10 минут.

Приятного аппетита!



# МАФФИНЫ С ХРУСТЯЩЕЙ КОРОЧКОЙ

## ИНГРИДИЕНТЫ:

### КРОШКА:

- 13 г белого сахара
- 16 г светло-коричневого сахара
- 1 г молотой корицы
- 2 г соли
- 14 г растопленного несоленого сливочного масла
- 1 ст ложка пшеничной муки

### МАФФИНЫ:

- 90 г пшеничной муки
- 1/4 стакана светло-коричневого сахара
- 4 г разрыхлителя
- 1 г пищевой соды
- 2 г молотой корицы
- 1 г соли
- 100 г сметаны
- 40 г растопленного несоленого сливочного масла
- 1 яйцо
- 4 мл экстракта ванили
- Антипригарный кулинарный спрей

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- СМЕШАЙТЕ в одной таре все ингредиенты для крошки до образования крупной крошки.
- СМЕШАЙТЕ в другой таре муку, коричневый сахар, разрыхлитель, пищевую соду, корицу и соль.
- ВЗБЕЙТЕ в третьей таре сметану, масло, яйцо и ваниль до получения однородной массы. После этого соедините все подготовленные продукты в одной большой миске. Хорошо перемешайте.
- СМАЖЬТЕ формочки для маффинов кулинарным спреем и наливайте тесто, пока формочки не будут заполнены на 3/4. Посыпьте маффины сверху крошкой.
- ПОМЕСТИТЕ формочки для кексов в предварительно разогретый аэрогриль.
- ГОТОВЬТЕ маффины на режиме N°7 12 минут на 180 С.

Приятного аппетита!

# ЛИМОННЫЙ КЕКС

## ИНГРИДИЕНТЫ:

- 120 г пшеничной муки
- 4 г разрыхлителя
- Щепотка соли
- 20 г несоленого сливочного масла, размягченного
- 130 г гранулированного сахара
- 1 большое яйцо
- 15 г свежевыжатого лимонного сока
- цедра 1 лимона
- 55 г простокваши или кефира

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- ПРОСЕЙТЕ вместе муку, сахар, разрыхлитель и соль в миску. Оставьте.
- ДОБАВЬТЕ размягченное сливочное масло в электрический миксер и взбивайте до легкой и воздушной консистенции. Добавьте к маслу сахар и продолжайте взбивать.
- СМЕШАЙТЕ мучную смесь со сливочным маслом и взбейте миксером. Добавьте яйцо, лимонный сок и цедру лимона, и не прекращая взбивать смесь, медленно вливайте простоквашу. Когда тесто будет готово, дайте ему немного настояться.
- ПОЛОЖИТЕ готовое тесто в смазанную жиром мини-форму для хлеба.
- ПОМЕСТИТЕ кекс в предварительно разогретый аэрогриль.
- ВЫБЕРИТЕ режим № 12 и выпекайте 25 минут при 150 С и запустите устройство.

Приятного аппетита!



# МИНИ-ПИРОЖКИ С ЯБЛОКОМ

## ИНГРИДИЕНТЫ:

- 1 среднее яблоко, очищенное и нарезанное небольшими дольками
- 20 г гранулированного сахара
- 20 г несоленого сливочного масла
- 2 г молотой корицы
- 1 г молотого мускатного ореха
- 1 г молотого душистого перца
- 1 лист готового теста для пирога
- 1 взбитое яйцо
- 5 мл молока

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- СМЕШАЙТЕ в сковороде или небольшой кастрюле нарезанные кубиками яблоки, сахарный песок, масло, корицу, мускатный орех и душистый перец. Доведите до кипения на слабо-среднем огне, после уберите кастрюлю с плиты и дайте немного остыть.
- НАРЕЖЬТЕ тесто для пирожка на круги диаметром 10-12 см.
- ДОБАВЬТЕ начинку в центр каждого круга и аккуратно сформируйте пирожки. Часть начинки останется.
- СМЕШАЙТЕ яйцо и молоко для яичной смазки, и смажьте ею каждый пирожок.
- ПОМЕСТИТЕ пирожки в предварительно разогретый аэрогриль и выпекайте на режиме №14 13 минут на 175 С до золотисто-коричневой корочки.

Приятного аппетита!



# ГРУШЕВЫЙ ТАРТ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ С ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ

## ИНГРИДИЕНТЫ:

### ТЕСТО:

- 100 г пшеничной муки
- 1 г соли
- 10 г гранулированного сахара
- 20 г несоленого сливочного масла, нарезанного кусочками 13 мм
- 30 мл ледяной воды
- 1 взбитое яйцо
- 12 г тростникового сахара
- Антипригарный кулинарный спрей
- 20 г меда
- 5 мл воды
- Поджаренные грецкие орехи, рубленые, для украшения

### НАЧИНКА:

- 1 большая груша, очищенная и нарезанная
- 5 г кукурузного крахмала
- 25 г коричневого сахара
- 1 г молотой корицы
- Щепотка соли

## **ПРИГОТОВЛЕНИЕ**

- СМЕШАЙТЕ большую часть муки, соль и сахарный песок в большой миске до однородного состояния. Вымесите тесто и уберите его в холодильник на 1 час, предварительно накрыв полиэтиленовой пленкой.

- ИЗМЕЛЬЧИТЕ масло с помощью блендера или кухонного комбайна до образования крупной крошки. Добавьте холодную воду и перемешайте до однородности.

- СМЕШАЙТЕ ингредиенты для начинки в миске до однородной массы.

- ДОСТАНЬТЕ охлажденное тесто и раскатайте диаметров 20 см. Присыпьте тесто оставшейся мукой.

- ВЫЛОЖИТЕ ломтики груши декоративными кругами внахлест поверх посыпанной мукой части коржа. Полейте ломтики оставшимся грушевым соком. Загните край поверх начинки.

- СМАЗЬТЕ края взбитым яйцом и посыпьте тарт тростниковым сахаром.

- СБРЫЗНИТЕ корзины предварительно нагретого аэрогриля и поместите в них тарт. Готовьте тарт на режиме №14 19 минут при 175 С.

- СМЕШАЙТЕ мед и воду и смажьте пирог, когда он будет готов.

- УКРАСЬТЕ тарт поджаренными рублеными грецкими орехами.

**Приятного аппетита!**





# ИМБИРНЫЙ ПИРОГ С ЧЕРНИКОЙ

## ИНГРИДИЕНТЫ:

- 240 г пшеничной муки
- 50 г сахарного песка
- 8 г разрыхлителя
- 2 г соли
- 85 г охлажденного сливочного масла, нарезанного кусочками
- 85 г свежей черники
- 3 г свежего, мелко натертого имбиря
- 100 мл жирных сливок
- 2 больших яйца
- 4 мл экстракта ванили
- 5 мл воды

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- СМЕШАЙТЕ в большой миске просеянную муку, сахар, разрыхлитель и соль. Добавьте к муке кусочки масла и с помощью блендера или руками измельчите смесь в крупную крошку. К полученной смеси добавьте чернику и имбирь. Дайте настояться.
- ВЗБЕЙТЕ в отдельной миске жирные сливки, 1 яйцо и ванильный экстракт.
- СМЕШАЙТЕ сливочную смесь с мучной до однородной массы, затем раскатайте тесто толщиной 3-4 см.
- НАРЕЖЬТЕ тесто на равные части, выложите их в форму для печенья. Затем смажьте все пирожные яичной смесью. Дайте настояться.
- ВЫСТЕЛИТЕ на предварительно разогретую корзину аэрогриля бумагу для выпечки и сверху выложите кусочки пирога.
- ГОТОВЬТЕ режиме №9 15 минут при 180 С до золотистой корочки.

Приятного аппетита!

# СЫРНИКИ

## ИНГРИДИЕНТЫ:

- Творог - 300 г.
- Яйцо - 1 шт.
- Манная крупа - 3 ст.л.
- Сахар - 50 г.
- Разрыхлитель - 1 ч.л.
- Мука - 2 ст.л.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Кроме муки смешайте все ингредиенты до однородности.
- Оставьте тесто на полчаса.
- Сформируйте сырники и обваляйте в муке.
- Выложите на пергамент и запекайте в режиме №13 при температуре 180 С. Через первые 15 минут переверните сырники.

Приятного аппетита!

# КАРАМЕЛИЗОВАННЫЕ АПЕЛЬСИНЫ С ЙОГУРТОМ

## ИНГРИДИЕНТЫ:

- Сахар - 25 г.
- Сушеный имбирь - 1/4 ч.л.
- Апельсин - 2 шт.
- Греческий йогурт - 250 г.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Смешайте сахар и имбирь в небольшой миске, затем посыпьте ими половинки апельсина.
- Разрежьте апельсины пополам.
- Положите половинки апельсина (кожурой вниз) в разогретый аэрогриль.
- Готовьте 8 минут в режиме N°8.
- Подавайте готовые апельсины с греческим йогуртом.

Приятного аппетита!





Контакты:

Тел: 8 800 550-23-18

e-mail: [info@libhof.com](mailto:info@libhof.com)