print info
Print area: 296*210 mm
Fold size: 148*210 mm
Paper: 128 g / uncoated paper

front cover
36 1
2 3
4 5
6 7
8 9
10 11
12 13
14 15
16 17
18 19
20 21
22 23
24 25
26 27
28 29
30 31
32 33
34 35

rombica

КНИГА РЕЦЕПТОВ

myKitchen AFR-005



Оглавление

Картофель фри 3
Батат с сыром 5
Картофельные оладьи 7
Овощи гриль в соевом соусе 9
Стейк из говядины 11
Стейк из свинины 13
Мясо по-французски с запеченым мини картофелем 15
Креветки в панировке 19
Лосось 21
Цыпленок Корнишон 23
Курица барбекю и картофель по-деревенски 25
Куриные крылышки 27
Творожная запеканка с изюмом 31
Сушеные яблоки 33

Картофель фри



Картофель фри · 200°C · Режим DUAL · 25 минут · Перемешать в середине приготовления

Ингредиенты:

1 кг	картофеля
2 ст. л.	растительного масла
по вкусу	соль, перец, приправы для картофеля

Приготовление:

1. Очистите картофель и нарежьте его на брусочки.
2. Соедините в отдельной емкости картофель, две столовые ложки растительного масла, соль, перец и приправы для картофеля. Хорошо перемешайте.
3. Высыпьте картофель фри в чаши.
4. Включите аэрогриль, выберите программу и режим, настройте температуру, время, включите напоминание о перемешивании и начните готовку.

Батат с сыром



Картофель фри · 200°C · 25 минут · Перемешать в середине приготовления

Ингредиенты:

500 г	батата
150 г	натертого твердого сыра
2 ст. л.	растительного масла
по вкусу	соль, перец, приправы для картофеля

Приготовление:

1. Очистите батат и нарежьте его на дольки.
2. Соедините в отдельной емкости батат, сыр, две столовые ложки растительного масла, соль, перец и приправы для картофеля. Хорошо перемешайте.
3. Высыпьте батат в чаши.
4. Включите аэрогриль, выберите программу, настройте температуру, время, включите напоминание о перемешивании и начните готовку.

Картофельные оладьи



Пицца · 180°C · Режим DUAL · 12 минут или до золотистой корочки

Ингредиенты:

750 г	картофеля, очищенного, крупно натертого
1 шт.	небольшой луковицы, крупно натертой
80 г	крупно натертого сыра
50 г	муки с разрыхлителем
2 шт.	яиц, слегка взбитых
по вкусу	соль, перец, растительное масло
по вкусу	йогурт по-гречески или сметана для подачи

Приготовление:

1. Положите картофель и лук в дуршлаг и чистыми руками отожмите лишнюю жидкость. Переложите в большую миску.
2. Добавьте сыр и муку. Перемешайте. Используйте лопаточку, чтобы перемешать яйцо со смесью до однородной массы.
3. Слегка обрызните чаши аэрогриля маслом. Сформируйте небольшие оладьи и выкладывайте партиями в чаши на расстоянии 2 см друг от друга. Аккуратно распределите, чтобы получились круги диаметром 8 см. Сбрызните маслом.
4. Включите аэрогриль, выберите программу и режим, настройте температуру и время и начните готовку.
5. Повторите с оставшейся картофельной смесью.
6. Подавайте оладьи теплыми с йогуртом или сметаной.

Овощи гриль в соевом соусе



Овощи · 200°C · 15 минут · Перемешать в середине приготовления

Ингредиенты:

2 шт.	шампиньонов
1 шт.	репчатого лука
1 шт.	болгарского перца
1 шт.	небольшого кабачка или цуккини
1 шт.	небольшой моркови
3 шт. или 1/2 шт.	мини кукурузы большой кукурузы, порезанной на дольки
2 ст. л.	соевого соуса
2 ст. л.	растительного масла
по вкусу	соль, перец, приправы для овощей

Приготовление:

1. Порежьте овощи на небольшие кусочки, кроме кукурузы.
2. Соедините в отдельной емкости овощи, две столовые ложки растительного масла, соевого соуса, соль, перец и приправы для овощей. Хорошо перемешайте.
3. Высыпьте овощи в чаши.
4. Включите аэрогриль, выберите программу, настройте температуру, время, включите напоминание о перемешивании и начните готовку.

Стейк из говядины



Стейк · 180°C · Режим DUAL · 12 минут · Перевернуть в середине приготовления

Ингредиенты:

2 шт.	стейка из говядины (по 230–250 г каждый)
по вкусу	соль, перец, растительное масло

Приготовление:

1. Приправьте стейки солью и перцем.
2. Положите стейки в чаши аэрогриля на решетку. Смажьте растительным маслом.
3. Включите аэрогриль, выберите программу и режим, настройте температуру, время, включите напоминание о перемешивании и начните готовку.
4. Переложите стейки на тарелку, накройте фольгой и подождите 5 минут.

Стейк из свинины



Стейк · 200°C · Режим DUAL · 15 минут · Перевернуть в середине приготовления

Ингредиенты:

2 шт.	стейка из свинины (по 200–220 г каждый)
2 шт.	зубчика чеснока, мелко порубленного
1 ч. л.	паприки
1 ч. л.	сушеного имбиря
по вкусу	соль, перец, растительное масла

Приготовление:

1. Соедините в миске соль, перец, чеснок, имбирь, паприку и растительное масло. Натрите смесью стейки и оставьте мариноваться в холодильнике на 2 часа.
2. Положите стейки в чаши аэрогриля на решетку.
3. Включите аэрогриль, выберите программу и режим, предварительно разогрейте его, настройте температуру, время, включите напоминание о перемешивании и начните готовку.
4. Переложите стейки на тарелку, накройте фольгой и подождите 5 минут.

Мясо по-французски с запеченым мини картофелем



Для мяса:

Выпечка · 150°C · Режим SYNC FINISH · 45 минут

Ингредиенты:

2 шт.	стейка из свинины (по 150–170 г каждый)
100 г	натертого сыра
1 шт.	репчатого лука
100 г	шампиньонов
100 г	майонеза
по вкусу	соль, перец, растительное масло

Для картофеля:

Выпечка · 180°C · Режим SYNC FINISH · 25 минут

Ингредиенты:

350 г–400 г	мини картофеля
2 ст.л.	растительного масла
по вкусу	соль, перец, приправы для картофеля

Приготовление:

1. Мелко порубите лук и шампиньоны и обжарьте на растительном масле. Свинину натрите солью и перцем.
2. В отдельной миске соедините мини картофель, соль, перец, приправы и растительное масло. Хорошо все перемешайте.
3. Положите стейки в одну чашу аэрогриля на решетку, сверху выложите лук и грибы, полейте майонезом и посыпьте натертым сыром. В другую переложите картофель.
4. Включите аэрогриль, выберите режим и программы, настройте температуру и время и начните готовку.



Креветки в панировке



Морепродукты · 190°C · Режим DUAL · 15 минут · Перемешать в середине приготовления

Ингредиенты:

1 кг	очищенных крупных креветок
150 г	муки
60 г	панировочных сухарей
4 шт.	куриных яйца
по вкусу	соль, перец, растительное масло

Приготовление:

1. В небольшой миске соедините муку, соль, перец. Яйца взбейте в отдельной емкости.
2. Обваляйте каждую креветку в муке, затем обмакните в яйцо и обваляйте в панировочных сухарях.
3. На дно чаш аэрогриля налейте немного масла и выложите креветки.
4. Включите аэрогриль, выберите программу и режим, настройте температуру, время, включите напоминание о перемешивании и начните готовку.



Лосось



Морепродукты · 190°C · 10 минут · Перевернуть в середине приготовления

Ингредиенты:

1 шт.	стейк лосося
1/2 шт.	зубчика чеснока, измельченного
1 ст. л.	зернистой горчицы
1/2 ст. л.	коричневого сахара
1 ч. л.	оливкового масла
1/2 ч. л.	свежих листьев тимьяна
по вкусу	соль, перец

Приготовление:

1. Приправьте лосося солью и черным перцем. В небольшой миске соедините чеснок, горчицу, коричневый сахар, масло и тимьян до однородной консистенции. Распределите смесь поверх лосося.
2. Выложите лосося в чашу аэрогриля.
3. Включите аэрогриль, выберите программу, настройте температуру, время, включите напоминание о перемешивании и начните готовку.

Цыпленок Корнишон



Жарка · 200°C · 20 минут · Перевернуть в середине приготовления

Ингредиенты:

1 шт.	цыплёнка корнишона (250–350 г)
по вкусу	соль, перец, растительное масло

Приготовление:

1. Сделайте несколько глубоких надрезов в самой толстой части цыпленка. Смешайте соль, перец и растительное масло и натрите ими цыпленка. Накройте и поставьте в холодильник на 2 часа для маринования.
2. Положите цыпленка в чашу аэрогриля разрезами вниз.
3. Включите аэрогриль, выберите программу, настройте температуру, время, включите напоминание о перемешивании и начните готовку.
4. Переложите на тарелку и накройте фольгой, чтобы сохранить тепло.

Курица барбекю и картофель по-деревенски



Для голеней:

Куриные голени · 200°C · Режим SYNC FINISH · 18 минут

Ингредиенты:

4 шт.	куриных голеней или бедер
3 ст. л.	кетчупа
3 ч. л.	сахара
3 ст. л.	жидкого меда
1 ст.л.	копченой паприки
1 шт.	сок половины лимона
2 шт.	зубчика чеснока, измельченного
1,5 ст. л.	соевго соуса
по вкусу	соль, перец

Для картофеля:

Выпечка · 180°C · Режим SYNC FINISH · 25 минут

Ингредиенты:

500 г	картофель
2 ст.л.	растительного масла
по вкусу	соль, перец, приправы для картофеля

Приготовление:

1. Смешайте все ингредиенты для соуса барбекю до однородности и покройте равномерно им куриные голени или бедра.
2. Картофель нарежте дольками. В отдельной миске соедините нарезанный дольками картофель, соль, перец, приправы и растительное масло. Хорошо все перемешайте.
3. Положите курицу в одну чашу аэрогриля на решетку. В другую переложите картофель.
4. Включите аэрогриль, выберите режим и программы, настройте температуру и время и начните готовку.



Куриные крылышки



Куриные голени · 200°C · Режим DUAL · 20 минут · Перевернуть в середине приготовления

Ингредиенты:

1 кг	куриных крылышек
3 шт.	зубчика чеснока, мелко порубленных
100 мл	растительного масла
40 мл	бальзамического уксуса
по вкусу	соль, перец
по вкусу	свежие овощи и зелень для подачи

Приготовление:

1. Смешайте чеснок, растительное масло, бальзамический соус, соль и перец в большой миске. Добавьте курицу. Перемешайте, чтобы смесь распределилась равномерно. Накройте и поставьте в холодильник на 3 часа.
2. Положите курицу в один слой в чашу аэрогриля.
3. Включите аэрогриль, выберите программу и режим, настройте температуру, время, включите напоминание о перемешивании и начните готовку.
4. Тем временем процедите маринад в небольшую сковороду. Доведите до кипения на сильном огне и готовьте в течение 5 минут или пока соус не загустеет и не уменьшится в объеме. Выпейте соус в большую жаропрочную миску.
5. Добавьте курицу в соус и перемешайте. Подавайте со свежими овощами и зеленью.

Творожная запеканка с изюмом



Выпечка · 180°C · Режим DUAL · 30 минут

Ингредиенты:

На две небольших формы

400 г	творога, протертого через сито
1 шт.	яйцо
60 г	сахара
100 г	сметаны
50 г	манной крупы
50 г	растопленного сливочного масла
50 г	изюма

Приготовление:

1. Залейте изюм горячей водой на 15 минут, затем промойте.
2. Взбейте яйца с сахаром. Добавьте сметану и смешайте до однородной массы, затем добавьте манку и вмешайте ее венчиком. Затем добавьте масло и смешайте еще раз.
3. К полученной массе добавьте протертый через сито творог, изюм и все тщательно перемешайте.
4. Выложите тесто в две формы, которые поместятся в чаши аэрогриля. Дайте тесту настояться 30 минут.
5. В чаши аэрогриля поставьте форму с тестом и накройте фольгой, плотно завернув края.
6. Включите аэрогриль, выберите программу и режим, настройте температуру и время и начните готовку. Через 25 минут после начала приготовления снимите фольгу, увеличьте температуру до 200°C и готовьте до окончания программы.

Сушеные яблоки



Сушка · 70°C · Режим DUAL · 6 часов

Ингредиенты:

200 – 300 г	яблок

Приготовление:

1. Порежьте яблоки на дольки толщиной 5–7 мм.
2. Выложите яблоки на решетку аэрогриля в каждой чаше, оставляя небольшое пространство между ними.
3. Включите аэрогриль, выберите программу и режим, настройте температуру и время и начните готовку.