

The word "dreame" is the abbreviation of Dreame Technology Co., Ltd. and its subsidiaries in China. It is the transliteration of the company's

Chinese name "追觅",

which means striving for excellence in every endeavor and reflects the company's vision of continuous pursuit, exploration and search in technology.



For more information & after-sales support, contact us via [aftersales@dreame.tech](mailto:aftersales@dreame.tech) or

<https://global.dreame.tech>

Huiyun Technology (Suzhou) Co., Ltd.

Made in China



Scan the QR code  
for more benefits

















# DREAME



## Dreame Tasti™ DZ30

Dual-zone Crisp-Tender & No-Flip Air Fryer

## Table of Contents

<b>01</b>	 <p>Herb-Roasted Whole Chicken</p>	<b>02</b>	 <p>Baltic-Style Roasted Salmon</p>	<b>03</b>	 <p>Shakshuka Stuffed Peppers with Toasted Baguette</p>	<b>04</b>	 <p>Rosemary Lamb Chops</p>
<b>05</b>	 <p>Colorful Dried Fruits</p>	<b>06</b>	 <p>Crispy Pork Chops with Dill Potatoes</p>	<b>07</b>	 <p>Country-Style Potato Wedges</p>	<b>08</b>	 <p>Garlic Mushrooms</p>
<b>09</b>	 <p>Grilled Lamb Skewers</p>	<b>10</b>	 <p>Garlic Lemon Broccoli with Parmesan</p>	<b>11</b>	 <p>Fried Edam Cheese Bites</p>	<b>12</b>	 <p>Cinnamon Baked Apples with Vanilla Ice Cream</p>
<b>13</b>	 <p>Roasted Sweet Potatoes</p>	<b>14</b>	 <p>Garlic Dill Butter Shrimp</p>	<b>15</b>	 <p>Potato Pancakes</p>	<b>16</b>	 <p>Romanian Meatballs with Tomato-Pepper Sauce</p>

## Table of Contents

<b>RU</b>	Russian	01
<b>KK</b>	Kazakh	25
<b>UZ</b>	Uzbek	49

## Таблица приготовления пищи

Режим приготовления пищи	Ингредиенты		Масса	Температура	Время
Воздушная обжарка	Замороженные продукты	Фаршированный блинчик	400 г	200 °C	10 минут
			200 г	200 °C	8 минут
		Жареные куриные наггетсы	400 г	200 °C	10 минут
			200 г	200 °C	6 минут
		Замороженные рыбные палочки	400 г	200 °C	10 минут
			200 г	200 °C	6 минут
	Замороженные сырные палочки	400 г	180 °C	10 минут	
		200 г	180 °C	8 минут	
	Мясные продукты	Целые сосиски	600 г	180 °C	10 минут
			300 г	180 °C	8 минут
		Бекон	200 г	200 °C	5-8 минут
			100 г	200 °C	3-6 минут
	Овощи	Брокколи	500 г	180 °C	8-10 минут
			250 г	180 °C	6-8 минут
Брюссельская капуста		600 г (разрезанная на половинки) 300 г (разрезанная на половинки)	180 °C 180 °C	10-13 минут 8-10 минут	
Запекание	Выпечка	Кексы в формочках	6 шт.	160 °C	12 минут
		Хлеб из полуфабриката	4 шт.	160 °C	15 минут
		Маффины	6 шт. (используйте тонкую алюминиевую форму)	180 °C	15-18 минут
		Киш	300 г (используйте тонкую алюминиевую форму или поддон для гриля)	180 °C	20-22 минут

## Таблица приготовления пищи

Режим приготовления пищи	Ингредиенты		Масса	Температура	Время
Поджаривание	Стейк	Стейк (средняя прожарка с кровью)	500 г (толщина 3 см)	200 °C	8 минут
		Стейк (средняя прожарка)		200 °C	9 минут
		Стейк (почти полная прожарка)		200 °C	10 минут
	Корейка на кости	Свинина на кости	300 г	200 °C	15 минут
		Баранина на кости	500 г	180 °C	15 минут
	Мясной фарш	Гамбургер	400 г	180 °C	15 минут
		Тефтели	200 г	180 °C	10 минут
	Картофель фри	Заморозка	Замороженный картофель фри	500 г	200 °C
300 г				200 °C	18 минут
Свежие продукты		Картофельные дольки	500 г	180 °C	20-25 минут
Курица	Целиком	Целая курица	1800 г	190 °C	50-55 минут
			1500 г	190 °C	45-50 минут
			1200 г	200 °C	40-45 минут
			900 г	200 °C	35-40 минут
	Отдельные части	Куриные крылышки	500 г	200 °C	12-14 минут
			300 г	200 °C	10-12 минут
		Куриные ножки	1000 г	200 °C	20-25 минут
			500 г	200 °C	15-20 минут
Куриная грудка	200 г	180 °C	12 минут		
	400 г	180 °C	15 минут		

## Таблица приготовления пищи

Режим приготовления пищи	Ингредиенты		Масса	Температура	Время
Рыба	Рыбное филе	Лосось	800 г (каждый кусок — около 200 г)	200 °C	20 минут
			600 г	200 °C	18 минут
			400 г	200 °C	16 минут
			200 г	200 °C	12 минут
Дегидратация	Фрукты	Яблоки	1 яблоко (нарезанное ломтиками толщиной 4 мм)	55 °C	3 часа
				80 °C	1 час

## Настройка

Таблица 1 поможет вам выбрать базовые настройки для ваших ингредиентов. Учтите, что эти настройки приведены только для справки. Учитывая различия в происхождении, размере, форме и брендах ингредиентов, рекомендуем самостоятельно подбирать оптимальные настройки для ваших продуктов. Технология Rapid Air обеспечивает мгновенный нагрев воздуха внутри устройства, кратковременное извлечение корзины практически не повлияет на процесс приготовления.

### Советы:

- Для приготовления ингредиентов меньшего размера потребуется немного меньше времени, чем для больших.
- Чем больше ингредиентов вы готовите одновременно, тем больше времени требуется для приготовления. Меньше ингредиентов — быстрее процесс.
- Встряхивание мелких ингредиентов в середине процесса приготовления может улучшить конечный результат и предотвращает неравномерное приготовление.
- Добавьте к свежему картофелю немного масла, чтобы получить более хрустящую текстуру. После добавления масла готовьте ингредиенты в аэрогриле в течение нескольких минут.
- Закуски, которые можно приготовить в духовке, также можно в аэрогриле.
- Идеальное количество продукта для приготовления хрустящего картофеля фри — 600 г.
- Готовое купленное тесто позволяет легко и быстро приготовить фаршированные закуски. Купленное тесто требует меньше времени приготовления, чем домашнее.
- Для выпекания кексов, кишей или жарки хрустящих блюд и начинок можно поместить внутрь корзины аэрогриля поддон для гриля или тонкую алюминиевую форму.
- Аэрогриль также можно использовать для разогрева пищи. Для разогрева установите температуру 150 °C и готовьте не более 10 минут.

# Курица с пряными травами, жаренная целиком

 Время подготовки: 15 минут

 Время приготовления: 35 минут

 Количество порций: 2

## Ингредиенты:

1 курица целиком (около 1000 г)	1 столовая ложка оливкового (или другого растительного) масла
1 веточка свежего розмарина	½ чайной ложки соли (или по вкусу)
2 веточки свежего тимьяна	½ чайной ложки черного перца (или по вкусу)
1 белая луковица, разрезанная на четыре части	1 столовая ложка итальянской приправы
3 зубчика чеснока	1 чайная ложка чесночного порошка
1 нарезанный ломтиками лимон	

## Инструкция.

1. Тщательно промокните курицу бумажными полотенцами. В отдельной глубокой миске смешайте соль, черный перец, итальянскую приправу и чесночный порошок. Натрите курицу полученной смесью приправ изнутри и снаружи.
2. Наполните курицу белым луком, ломтиками лимона и зубчиками чеснока, а также положите в нее половину розмарина и тимьяна. Спрысните ее снаружи маслом и равномерно вотрите его в кожу.
3. Поместите курицу в корзину аэрогриля. Готовьте при температуре 200 °C в течение 35 минут или до того момента, когда кожа станет хрустящей и золотистой, а температура внутри достигнет, по меньшей мере, 75 °C.
4. Подавайте горячей. Превосходно сочетается с жареным картофелем или свежими овощами.



# Жареный лосось по-балтийски

 Время подготовки: 10 минут

 Время приготовления: 10 минут

 Количество порций: 2

## Ингредиенты:

2 филе лосося (около 150–200 г)

1 столовая ложка растительного масла

1 столовая ложка горчицы

1 чайная ложка меда

½ чайной ложки соли

Черный перец по вкусу

1 чайная ложка укропа

Дольки лимона (по желанию)

## Инструкция.

1. Смешайте в небольшой миске горчицу, мед, соль, перец и укроп.
2. Тщательно промокните филе лосося бумажными полотенцами. Равномерно нанесите полученный соус на всю поверхность филе, исключая кожу.
3. Поместите филе лосося в корзину аэрогриля так, чтобы кожа оказалась внизу. Готовьте при температуре 180 °С в течение 10–12 минут, или до момента, когда лосось полностью прожарится, а на его поверхности образуется тонкая хрустящая корочка.
4. Перед подачей полейте рыбу лимонным соком. Хорошо сочетается с вареным картофелем, приготовленной в аэрогриле морковью или салатом из огурцов с укропом.



# Фаршированный шакшуккой перец с жареным багетом

 Время подготовки: 15 минут

 Время приготовления: 15 минут

 Количество порций: 6

## Ингредиенты:

500 г очищенных и крупно нарезанных помидоров (или консервированные помидоры той же массы)  
4 болгарских перца (очищенных от семян, со срезанной верхней частью)  
3 столовые ложки оливкового масла  
1 луковица мелко нарезанного белого лука  
1 чайная ложка соли  
3 измельченных зубчика чеснока

1 чайная ложка молотого тмина  
½ чайные ложки копченой паприки  
¼ чайной ложки свежемолотого черного перца  
4 больших яйца  
Сыр фета по вкусу, для украшения при подаче  
Кориандр по вкусу (необязательно), для украшения при подаче  
4 ломтика багета

## Инструкция.

1. Нагрейте оливковое масло в большой кастрюле на среднем огне. Добавьте лук и соль, пассеруйте, пока лук не станет мягким и полупрозрачным.
2. Добавьте чеснок, тмин и копченую паприку, после чего готовьте еще минуту. Подмешивая помидоры, доведите до кипения на сильном огне, а потом убавьте огонь до среднего и медленно кипятите, пока соус не загустеет.
3. Приготовьте болгарский перец, срезав верхнюю часть и очистив его от семян. Равномерно заполняйте каждый перец полученным томатным соусом с пряностями. Разбейте по одному яйцу на верхнюю часть каждого перца и посыпьте свежемолотым черным перцем.
4. Настройте аэрогриль на 180 °C и готовьте фаршированный перец в течение 13-15 минут, пока яичный белок не загустеет, перец не станет мягким, а его края не окрасятся в коричневый цвет.
5. Пока фаршированный шакшуккой перец готовится, поместите ломтики багета в отдельную корзину аэрогриля. Поджаривайте их при температуре 200 °C в течение 6 минут, пока они не станут золотистыми и хрустящими.
6. По завершении приготовления посыпьте фаршированный перец сыром фета и кориандром (если он используется). Подавайте горячим, с обжаренными ломтиками багета.



## Баранина на кости с розмарином



Время подготовки: 5 минут



Время приготовления: 14 минут



Количество порций: 3

### Ингредиенты:

500 г кусков баранины на кости

6–8 веточек свежего розмарина

½ чайной ложки соли

¼ чайной ложки свежемолотого черного перца

Распыляемое растительное масло

1 морковь

½ стакана помидоров черри

### Инструкция.

1. Тщательно промокните баранину на кости бумажными полотенцами. Равномерно натрите ее с двух сторон солью и черным перцем. Сбрызните куски мяса небольшим количеством растительного масла.
2. Разложите баранину на кости одним слоем в корзине аэрогриля. Равномерно посыпьте сверху свежим розмарином.
3. Готовьте при температуре 180 °С в течение 12-14 минут, пока поверхность не начнет шипеть, а температура внутри не достигнет, по меньшей мере, 65 °С.
4. Пока баранина готовится, поместите в другую корзину аэрогриля помидоры черри и крупно нарезанную морковь. Приправьте солью с черным перцем и встряхните, чтобы перемешать, после чего сбрызните полученную смесь небольшим количеством растительного масла. Готовьте овощи при температуре 160°С в течение 15 минут.
5. Подавайте баранину на кости горячей, с обжаренными овощами.



## Разноцветные сушеные фрукты

 Время подготовки: 5 минут  Время приготовления: 3 часа  Количество порций: 2

### Ингредиенты:

1 яблоко, нарезанное ломтиками толщиной 4 мм  
1 апельсин или другой цитрусовый фрукт,  
нарезанный ломтиками толщиной 4 мм

### Инструкция.

1. Тщательно вымойте фрукты и насухо промокните их бумажными полотенцами.
2. Нарезьте яблоко и апельсин ломтиками толщиной 4 мм. Аккуратно промокните ломтики бумажным полотенцем, чтобы удалить влагу с их поверхности.
3. Разложите ломтики фруктов одним слоем в корзине аэрогриля настолько равномерно, насколько возможно. Если вы располагаете достаточным временем, то для наилучшего сохранения аромата и питательных веществ фрукты следует сушить при температуре 55 °С в течение 4 часов. Если вы торопитесь, то для более быстрого достижения результата сушку можно производить при температуре 80 °С в течение 3 часов.
4. Сохраните сушеные фрукты в герметичном контейнере для дальнейшего использования. Используйте их для приготовления фруктового чая или глинтвейна, либо в качестве праздничных украшений.



## Хрустящая свинина с приправленным укропом картофелем

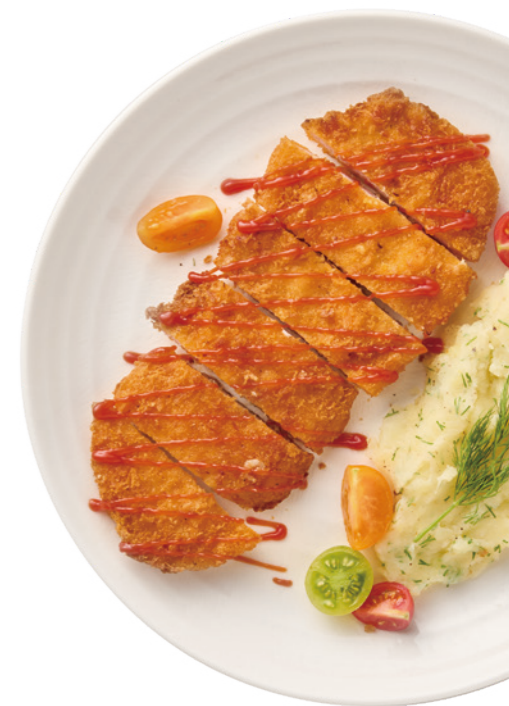
 Время подготовки: 15 минут  Время приготовления: 15 минут  Количество порций: 2

### Ингредиенты:

2 куска корейки (толщиной около 2,5 см)	Распыляемое растительное масло
Соль и перец по вкусу	Картофель небольшого размера
½ стакана муки	Масло
1 большое яйцо	Мелко нарезанный свежий чеснок
1 стакан панировочных сухарей	Маринованные огурцы (необязательно)

### Инструкция.

1. Оберните каждый кусок свинины двумя листами пищевой пленки. Постучите по ним молотком для отбивания мяса так, чтобы их толщина составляла около 1,5 см. Равномерно натрите солью и перцем с обеих сторон.
2. Подготовьте три неглубоких блюда: одно — с мукой, другое — со взбитым яйцом, а третье — с панировочными сухарями.
3. Обваляйте каждый кусок корейки в муке, стряхнув ее излишки. Сразу же после этого погрузите куски во взбитое яйцо, а затем подержите их над блюдом в течение 3 секунд, чтобы излишки яйца успели стечь. Обваляйте куски свинины в панировочных сухарях, убедившись в том, что они равномерно покрывают их поверхность.
4. Сбрызните куски мяса небольшим количеством растительного масла с обеих сторон. Поместите их в аэрогриль. Готовьте при температуре 200 °С в течение 15 минут с каждой стороны или до появления золотистой, хрустящей корочки и достижения внутри куска температуры, составляющей, по меньшей мере, 65 °С.
5. Пока корейка готовится, вымойте и разрежьте пополам картофель небольшого размера. Варите полученные куски в подсоленной воде, на умеренно слабом огне 10 минут или до того момента, когда они будут легко протыкаться вилкой.
6. Слейте воду из картофеля и просушите его паром в течение короткого времени. Добавьте в картофель масло и мелко нарезанный укроп, после чего слегка встряхните посуду, чтобы равномерно распределить его по поверхности.
7. Извлеките корейку из аэрогриля и выложите на тарелку, покрытую бумажными полотенцами. Подождите немного, чтобы полотенца впитали излишки масла. Подавайте корейку с приправленным укропом картофелем и маринованными огурцами (по желанию).



## Картофельные дольки по-деревенски

 Время подготовки: 5 минут  Время приготовления: 20 минут  Количество порций: 3

### Ингредиенты:

500 г картофеля	¼ чайной ложки черного перца
3 столовые ложки растительного масла	¼ чайной ложки соли
½ чайной ложки розмарина	

### Инструкция.

1. Промойте картофель под проточной водой и тщательно очистите его. Не очищая от кожуры, нарежьте его на дольки одинакового размера.
2. В большой миске смешайте масло, розмарин, соль и черный перец. Смешайте в миске масло, розмарин, соль и черный перец. Добавьте картофельные дольки и перемешайте смесь до их равномерного покрытия.
3. Выложите дольки кожей вниз в корзину аэрогриля, не перегружая ее.
4. Готовьте в аэрогриле 20–25 минут при температуре 180 °С до образования золотистой корочки.



## Грибы с чесноком

 Время подготовки: 10 минут  Время приготовления: 10 минут  Количество порций: 2–3

### Ингредиенты:

24 шампиньона	2 столовые ложки мелко нарезанной петрушки
Для начинки:	Свежемолотый черный перец по вкусу
2 ломтика белого хлеба	2 столовые ложки оливкового
2 раздавленных зубчика чеснока	

### Инструкция.

1. Измельчите хлеб в кухонном комбайне до состояния мелкой крошки. Добавьте измельченный чеснок, нарезанную петрушку и черный перец, затем снова включите комбайн, чтобы перемешать ингредиенты. Влейте оливковое масло и перемешайте до равномерного увлажнения смеси.
2. Удалите ножки у грибов. Ложкой вложите хлебную смесь в шляпки грибов, слегка утрамбовывая, чтобы начинка не разлеталась во время приготовления в аэрогриле. Поместите фаршированные грибы в корзину аэрогриля.
3. Готовьте грибы в аэрогриле при температуре 200 °С в течение 10 минут или до появления золотистой, хрустящей корочки.



## Шашлык из баранины на гриле

 Время подготовки: 15 минут  Время приготовления: 15 минут  Количество порций: 2-3

### Ингредиенты:

Шашлык:

500 г баранины (окорок), очищенной от жира и нарезанной кубиками по 3 см  
1 крупный красный болгарский перец,  
нарезанный крупными кусками для приготовления на гриле  
½ луковицы, нарезанной крупными кусками для приготовления на гриле  
1 крупная картофелина, нарезанная крупными кусками  
(используется как основа для шпажек)

Горсть деревянных шпажек	½ чайной ложки сухого орегано
Для маринада:	Щепотка сухого тимьяна (или больше, по вкусу)
¼ стакана оливкового масла	½ чайной ложки соли
3 измельченных зубчика чеснока	¼ чайной ложки свежемолотого черного перца
½ мелко нарезанной луковицы	½ столовой ложки мелко нарезанного свежего тимьяна

### Инструкция.

1. Смешайте все ингредиенты маринада в большом герметично закрывающемся пакете. Добавьте кубики баранины, герметично закройте пакет и перемешайте его содержимое, чтобы мясо равномерно покрылось маринадом. Поместите в холодильник как минимум на 4 часа (до 2 суток, чтобы получить более насыщенный вкус).
2. Насадите маринованную баранину, перец и лук на шпажки, чередуя их.
3. Воткните каждую шпажку вертикально в кусок сырого картофеля для устойчивости. Поместите получившиеся картофельные опоры в корзину аэрогриля.
4. Готовьте в аэрогриле 13–15 минут при температуре 200 °С пока края овощей слегка не подрумянятся, а баранина не начнет аппетитно шипеть.
5. Подавайте горячими, с лавашом или йогуртом (по желанию).



## Брокколи с чесноком, лимоном и пармезаном

 Время подготовки: 5 минут  Время приготовления: 8-10 минут  Количество порций: 2

### Ингредиенты:

1 кочан брокколи, нарезанный на небольшие соцветия  
2–3 измельченных зубчика чеснока  
2 столовые ложки оливкового масла  
½ столовой ложки лимонного сока  
Соль и свежемолотый черный перец по вкусу  
1½ столовой ложки тертого сыра пармезан

### Инструкция.

1. В большой миске перемешайте соцветия брокколи с измельченным чесноком, оливковым маслом, лимонным соком, солью и перцем до ее равномерного покрытия смесью.
2. Выложите приправленную брокколи в корзину аэрогриля. Готовьте в аэрогриле при температуре 180 °С в течение 8–10 минут, пока она не станет мягкой со слегка хрустящими краями.
3. После приготовления поместите в миску. Посыпьте тертым пармезаном и слегка приправьте черным перцем. Аккуратно перемешайте и подавайте теплой.



## Жареные кусочки эдамского сыра

 Время подготовки: 40 минут  Время приготовления: 7–8 минут \* Количество порций: 8

### Ингредиенты:

500 г эдамского сыра	1 стакан муки
500 г тонко нарезанного бекона	2 взбитых яйца
комнатной температуры	½ стакана приправленных
Для панировки:	панировочных сухарей
2 столовые ложки оливкового масла	

### Инструкция.

1. Нарежьте эдамский сыр на кубики размером 2–3 см. Полностью оберните каждый сырный кубик двумя ломтиками бекона. Обрежьте лишний жир. Поместите завернутые в бекон сырные кубики в холодильник на 5 минут для легкого затвердевания. Не замораживайте их.
2. В небольшой миске смешайте оливковое масло с панировочными сухарями до получения рыхлой рассыпчатой смеси. Обваляйте сырные кубики в муке, а затем окуните во взбитые яйца и обваляйте в панировочной смеси. Плотно прижмите панировку к каждому кубику, чтобы она хорошо держалась.
3. Поместите панированные шарики в корзину аэрогриля. Готовьте 7–8 минут при температуре 200 °С, пока снаружи не образуется золотистая хрустящая корочка, а сыр внутри полностью не расплавится.



## Запеченные с корицей яблоки с ванильным мороженым

 Время подготовки: 5 минут  Время приготовления: 20 минут \* Количество порций: 6

### Ингредиенты:

3 яблока (разрезанные пополам)  
1 столовая ложка несоленого масла (растопленного)  
1 столовая ложка коричневого сахара  
1 чайная ложка молотой корицы

### Инструкция.

1. Разрежьте яблоки пополам и удалите из них сердцевину.
2. Смешайте в небольшой миске растопленное масло, коричневый сахар и корицу до формирования однородной смеси.
3. Равномерно нанесите смесь корицы и сахара на срезы яблок.
4. Готовьте в аэрогриле при температуре 190 °С в течение 20 минут или до того момента, когда яблоки станут мягкими, а топпинг карамелизируется.
5. Подавайте теплыми, с шариком ванильного мороженого.



## Жареный сладкий картофель

 Время подготовки: 5 минут  Время приготовления: 40 минут \* Количество порций: 2

### Ингредиенты:

2 клубня сладкого картофеля	2 чайных ложки коричневого сахара
1 столовая ложка масла	Мини-marshmelloy по вкусу
1 чайная ложка молотой корицы	Растительное масло по вкусу

### Инструкция.

1. Вымойте клубни сладкого картофеля и насухо промокните их бумажными полотенцами. Прокोलите вилкой несколько отверстий в каждом клубне. Смажьте поверхность небольшим количеством растительного масла и оберните каждый клубень фольгой.
2. Выполните предварительный нагрев аэрогриля до температуры 180 °С. Поместите в корзину обернутые фольгой клубни картофеля и жарьте их в течение 40 минут или до того момента, когда они будут легко протыкаться вилкой.
3. По завершении приготовления разрежьте по длине каждый клубень. Добавьте коричневый сахар, молотую корицу и кусочек масла. По желанию посыпьте сверху marshmelloy и готовьте в аэрогриле еще 2–3 минуты до достижения легкого обжаривания.
4. Подавайте теплыми и наслаждайтесь трапезой!



## Креветки с маслом, чесноком и укропом

 Время подготовки: 20 минут  Время приготовления: 7–8 минут \* Количество порций: 3

### Ингредиенты:

500 г крупных очищенных креветок	1 столовая ложка свежего лимонного сока
2 столовые ложки масла	2 столовые ложки мелко нарезанного укропа
1 столовая ложка измельченного чеснока	Соль и свежемолотый черный перец по вкусу

### Инструкция.

1. Промойте и очистите креветки, оставив, если требуется, хвосты для сервировки. Насухо промокните креветки бумажными полотенцами, чтобы удалить избыток влаги.
2. Растопите масло в соуснице на умеренно слабом огне. Добавьте измельченный чеснок и пассеруйте его в течение короткого времени до выделения им запаха. Не нагревайте чеснок так, чтобы он окрасился в коричневый цвет. Снимите масло с чесноком с огня и переместите его в большую миску для перемешивания.
3. Добавьте в эту миску лимонный сок, мелко нарезанный чеснок, соль и свежемолотый черный перец. Помешивайте до образования однородной смеси.
4. Добавьте в миску креветок и встряхивайте ее, пока они не покроются равномерным слоем соуса из масла с чесноком и укропом.
5. Поместите креветок в аэрогриль и готовьте при температуре 180 °С в течение 6–8 минут.
6. Подавайте горячими. Хорошо сочетаются с тостами.



## Картофельные оладьи

 Время подготовки: 10 минут  Время приготовления: 15 минут  Количество порций: 2

### Ингредиенты:

250 г картофеля	½ чайной ложки майорана
1 яйцо	Соль и перец по вкусу
30 г мелко нарезанной ветчины или бекона	Одна форма для запекания из пергамента, помещающаяся в аэрогриль
2 измельченных зубчика чеснока	
Распыляемое растительное масло	
2 столовые ложки муки	

### Инструкция.

1. Вымойте картофель, очистите его от кожуры и натрите на терке. Насухо промокните его бумажными полотенцами для удаления избыточной влаги.
2. Измельчите чеснок, мелко нарежьте ветчину или бекон и взбейте яйцо.
3. Смешайте в большой миске все ингредиенты, кроме масла, до формирования однородной смеси.
4. С помощью распыления нанесите немного масла на дно формы из пергамента, чтобы избежать налипания. Добавьте картофель в полученную смесь и равномерно распределите его.
5. Методом распыления нанесите сверху тонкий слой масла. Готовьте в аэрогриле при температуре 200 °С в течение 15 минут. Для достижения наилучшего результата переверните оладьи в середине процесса приготовления.



## Тефтели по-румынски с томатно-перечным соусом

 Время подготовки: 10 минут  Время приготовления: 15 минут  Количество порций: 2

### Ингредиенты:

Для тефтелей:	Распыляемое растительное масло
300 г куриного, свиного или говяжьего фарша либо смешанный фарш	Для соуса:
1/2 мелко нарезанной луковицы красного лука	1/2 нарезанной луковицы красного лука
1 яйцо	2 зубчика чеснока
½ чайной ложки паприки	1 красный болгарский перец, нарезанный
½ чайной ложки сушеного тимьяна	1 чайная ложка сухого орегано
½ чайной ложки укропа	1 чайная ложка сладкой паприки
Соль и перец по вкусу	400 мл нарезанных консервированных помидоров
	Соль и перец по вкусу

### Инструкция.

1. Взбейте яйцо в большой миске.
2. Добавьте мясной фарш, нарезанный лук и травы.
3. Перемешивайте до формирования однородной смеси. Сделайте из полученной смеси тефтели среднего размера влажными руками, чтобы избежать налипания.
4. Поместите тефтели в корзину аэрогриля и распылите на них небольшое количество масла. Готовьте в аэрогриле при температуре 190 °С в течение 10–12 минут. Чтобы блюдо готовилось равномерно, встряхните корзину в середине процесса приготовления.
5. Поместите красный лук в соусницу и пассеруйте его на протяжении нескольких минут с небольшим количеством масла.
6. Добавьте нарезанный красный перец.
7. Для достижения наилучшей текстуры кусочки должны быть достаточно толстыми.
8. Через 3–4 минуты начинайте подмешивать чеснок, орегано, паприку и маринованные помидоры.
9. Кипятите соус на медленном огне в течение 10–15 минут, пока овощи не станут нежными, сохраняя при этом свою форму.
10. Когда тефтели будут готовы, осторожно подмешивайте их к соусу так, чтобы он равномерно покрывал их.
11. Подавайте горячими с картофельным пюре или любимым гарниром.



## Пісіру кестесі

Пісіру режимі	Ингредиенттер		Салмағы	Температура	Уақыт
Аэрогриль	Тоңазытылған тамақ	Турама салынған орама	400 г	200 °C	10 минут
			200 г	200 °C	8 минут
		Тоңазытылған тауық наггетстері	400 г	200 °C	10 минут
			200 г	200 °C	6 минут
		Тоңазытылған балық таяқшалары	400 г	200 °C	10 минут
			200 г	200 °C	6 минут
	Тоңазытылған тауық таяқшалары	400 г	180 °C	10 минут	
		200 г	180 °C	8 минут	
	Өңделген ет	Бүтін шұжықшалар	600 г	180 °C	10 минут
			300 г	180 °C	8 минут
		Бекон	200 г	200 °C	5-8 минут
			100 г	200 °C	3-6 минут
Көкөніс	Брокколи	500 г	180 °C	8-10 минут	
		250 г	180 °C	6-8 минут	
	Брюссель орамжапырағы	600 г (жартылай кесілген күйде) 300 г (жартылай кесілген күйде)	180 °C 180 °C	10-13 минут 8-10 минут	
Пісіру	Пісірілген өнімдер	Капкейктер	6 тілім	160 °C	12 минут
		Алдын ала дайындалған нан	4 тілім	160 °C	15 минут
		Маффиндер	6 тілім (фольга табасын пайдаланыңыз)	180 °C	15-18 минут
		Киш	300 г (фольга табасын немесе қытырлақ етіп пісіретін науаны пайдаланыңыз)	180 °C	20-22 минут

## Пісіру кестесі

Пісіру режимі	Ингредиенттер		Салмағы	Температура	Уақыт
Қуыру	Стейк	Стейк (орташа қуырылған)	500 г (қалыңдығы 3 см)	200 °C	8 минут
		Стейк (орташа)		200 °C	9 минут
		Стейк (жақсылапқуырылған)		200 °C	10 минут
	Жаншылған котлеттер	Шошқа етінен жасалған жаншылған котлеттер	300 г	200 °C	15 минут
		Қозы етінен жасалған жаншылған котлеттер	500 г	180 °C	15 минут
	Ет тұрамасы	Гамбургер	400 г	180 °C	15 минут
		Жентектелген ет түйірлері	200 г	180 °C	10 минут
	Фри картобы	Тоңазытылған	Тоңазытылған фри картобы	500 г	200 °C
300 г				200 °C	18 минут
Тауық еті	Балғын	Картоп кесектері	500 г	180 °C	20-25 минут
			1800 г	190 °C	50-55 минут
	Тұтас	Тұтас тауық еті	1500 г	190 °C	45-50 минут
			1200 г	200 °C	40-45 минут
			900 г	200 °C	35-40 минут
	Бөліктер	Тауық қанаттары	500 г	200 °C	12-14 минут
			300 г	200 °C	10-12 минут
		Тауықтың сан еті	1000 г	200 °C	20-25 минут
			500 г	200 °C	15-20 минут
		Тауықтың төс еті	200 г	180 °C	12 минут
400 г	180 °C	15 минут			

Пісіру режимі	Ингредиенттер		Салмағы	Температура	Уақыт
Балық еті	Балық сүбесі	Қызыл балық	800 г (әрқайсысы шамамен 200 г)	200 °C	20 минут
			600 г	200 °C	18 минут
			400 г	200 °C	16 минут
			200 г	200 °C	12 минут
Құрғату	Жеміс	Алма	1 алма (4 мм қалыңдықта кесілген)	55 °C	3 сағат
				80 °C	1 сағат

1-кесте сіздің өнімдеріңізге арналған негізгі параметрлерді таңдауға көмектеседі. Бұл параметрлер тек үлгі ретінде ұсынылған. Өнімдердің шыққан жері, өлшемі, пішіні мен үлгісі әртүрлі болғандықтан, нақты ингредиенттер үшін ең қолайлы параметрлердің болуына кепілдік берілмейді. Жедел ауа технологиясы құрылғы ішіндегі ауаны жылдам қайта қыздыратындықтан, пісіру кезінде себетті қысқа уақытқа шығару жалпы процесті айтарлықтай бұзбайды.

Keңестер:

- Шағын ингредиенттерге ірілермен салыстырғанда әдетте аздау пісіру уақыты қажет.
- Неғұрлым көбірек ингредиентті бір уақытта пісірсеңіз, солғұрлым көбірек уақыт қажет болады; азырақ ингредиент аз уақытты талап етеді.
- Шағын ингредиенттерді пісірудің жартысында сілку немесе аудару
- Нәтижені жақсартып, біркелкі пісуді қамтамасыз етеді.
- Картопты қытырлақ ету үшін оған аздап май қосыңыз. Май қосылғаннан кейін, ингредиенттерді аэрогрильде көп ұзатпай, бірнеше минут ішінде ғана пісіріңіз.
- Пеште пісіруге болатын жеңіл тағамдар аэрогрильде де оңай дайындалады.
- Қытырлақ картоп фридті пісіруге арналған оңтайлы мөлшер – 600 г.
- Дүкеннен сатып алынған қамырды қолдану салма салып оралған тағамдарды тез әрі оңай дайындауға мүмкіндік береді. Сатып алынған қамыр үй қамырына қарағанда аз уақыт ішінде піседі.
- Егер торт, киш немесе нәзік тағамдар мен салмаларды пісіргіңіз келсе, қытырлақ етіп пісіретін науаны немесе фольга табасын аэрогриль себетінің ішіне қоюға болады.
- Аэрогрильді дайын тағамды жылыту үшін де пайдалануға болады. Тамақты жылыту үшін температураны 150°C-қа қойып, 10 минуттан артық пісірмеңіз.

# Шөптермен дәмделіп, тұтас пісірілген тауық еті



Дайындалу уақыты: 15 минут



Пісіру уақыты: 35 минут



Порциялар саны: 2

## Ингредиенттер:

1 тұтас тауық еті (шамамен 1000 г)  
 Балғын гүлшетеннің 1 бұтағы  
 Балғын жебірдің 2 бұтағы  
 Төртке кесілген 1 ақ пияздың басы  
 3 түйір сарымсақ  
 Тілімдерге кесілген 1 лимон

1 ас қасық зәйтүн майы (немесе басқа өсімдік майы)  
 ½ шай қасық тұз (немесе дәміне қарай)  
 ½ шай қасық ұнтақталған қара бұрыш (немесе дәміне қарай)  
 1 ас қасық италиялық дәмдеуіш  
 1 шай қасық сарымсақ ұнтағы

## Нұсқаулар:

1. Тауық етін қағаз майлықпен жақсылап құрғатыңыз. Ыдыста тұзды, қара бұрышты, италиялық дәмдеуішті және сарымсақ ұнтағын араластырыңыз. Дәмдеуіштердің қоспасын тауықтың ішіне де, сыртына да жағыңыз.
2. Тауықтың ішіне ақ пияз, лимон тілімдері, сарымсақ түйірлері және гүлшетен мен жебір бұтақтарын салыңыз. Тауықтың сыртына май бүркіп, терісіне біркелкі сылап сіңіріңіз.
3. Тауықты аэрогрильдің себетіне салыңыз. 200°C температурада 35 минут бойы немесе қабығы алтын түстес және қытырлақ болып, ішіндегі температура кемінде 75°C дейін қызғанша пісіріңіз.
4. Ыстық түрде ұсыныңыз. Қуырылған картоппен немесе маусымдық көкөністермен керемет үйлеседі.



# Балтықша пісірілген албырт



Дайындалу уақыты: 10 минут



Пісіру уақыты: 10 минут



Порциялар саны: 2

## Ингредиенттер:

2 албырт сүбесі (шамамен 150-200 грамм)

1 ас қасық өсімдік майы

1 ас қасық қыша

1 шай қасық бал

½ шай қасық теңіз тұзы

Дәміне қарай қара бұрыш

1 шай қасық аскөк

Лимон кесектері (қалауыңыз бойынша)

## Нұсқаулар:

1. Шағын ыдыста қыша, бал, өсімдік майы, тұз, бұрыш және аскөкті араластырыңыз.
2. Албырт сүбелерін қағаз майлықпен жақсылап құрғатыңыз. Терісіне тигізбей, тұздықты әр сүбеге біркелкі етіп жағыңыз.
3. Терісін төмен қаратып, албырт сүбесін аэрогрильдің себетіне салыңыз. 180°C температурада 10-12 минут бойы немесе албырт толығымен пісіп, үстіңгі жағы сәл қытырлақ болғанға дейін дайындаңыз.
4. Дастарқанға ұсынбас бұрын албырт етіне лимон шырынын құйыңыз. Пісірілген картоппен, ауамен қуырылған сәбізбен немесе қияр мен аскөктен жасалған салатпен бірге ұсыныңыз.



## Шакшука салынған бұрыштар және қуырылған багет наны



Дайындалу уақыты: 15 минут



Пісіру уақыты: 15 минут



Порциялар саны: 6

### Ингредиенттер:

500 г аршылған және текшелеп кесілген қызанақ (немесе сол салмақтағы консервіленген қызанақ)  
4 болгар бұрышы (ұшы мен тұқымы алынған)  
3 ас қасық зәйтүн майы  
Ұсақ кесілген 1 ақ пияз  
1 шай қасық тұз  
3 түйір сарымсақ, езілген

1 шай қасық ұнтақталған зире  
½ шай қасық қақталған паприка  
¼ шай қасық ұнтақталған қара бұрыш  
4 үлкен жұмыртқа  
Ұсынған кезде дәміне қарай қосылатын фета ірімшігі  
Ұсынған кезде дәміне қарай (қалауыңыз бойынша) қосылатын күнзе  
4 тілім багет наны

### Нұсқаулар:

1. Зәйтүн майын орташа отта тұрған үлкен табада қыздырыңыз. Пияз мен тұз қосып, пияз жұмсақ және мөлдір болғанша қуырыңыз.
2. Сарымсақ, кендір және ысталған паприка қосып, тағы бір минут дайындаңыз. Қызанақ қосып, қатты отта қайнатыңыз, содан кейін отты орташаға дейін азайтып, тұздық қоюлағаннан кейін сөндіріңіз.
3. Басы мен тұқымдарын алып тастап, болгар бұрышын дайындап қойыңыз. Әрбір бұрышқа томат тұздығының қоспасын біркелкі етіп құйыңыз. Әрбір бұрыштың үстіне бір-бір жұмыртқа жарып, жаңа тартылған қара бұрыш себіңіз.
4. Аэрогриль температурасын 180°C етіп орнатып, жентектелген бұрыштарды жұмыртқа ақуыздары қатып, бұрыштар жұмсақ болып, шеттері қызарғанша 13-15 минут бойы пісіріңіз.
5. Жентектелген бұрыштар пісіп жатқанда, багет нанының тілімдерін аэрогрильдің бөлек себетіне салыңыз. 200°C температурада, беті қызарғанша 6 минут пісіріңіз.
6. Пісірілгеннен кейін жентектелген бұрышқа фета ірімшігі мен күнзені себіңіз (егер пайдалансаңыз). Ыстық күйінде қуырылған багет тілімдерімен ұсыныңыз.



## Гүлшетенмен дәмделген қозы етінен жасалған жаншылған котлеттер



Дайындалу уақыты: 5 минут



Пісіру уақыты: 14 минут



Порциялар саны: 3

### Ингредиенттер:

Қозы етінен жасалған 500 г жаншылған котлет  
Балғын гүлшетеннің 6-8 бұтағы  
½ шай қасық тұз  
¼ шай қасық ұнтақталған қара бұрыш

Өсімдік майы бар бүріккіш  
1 сәбіз  
½ шыныаяқ черри қызанақтары

### Нұсқаулар:

1. Қозы етінен жасалған жаншылған котлеттерді қағаз майлықпен жақсылап құрғатыңыз. Екі жағынан біркелкі тұздаңыз және бұрыштаңыз. Шаншылған котлеттерді өсімдік майымен аздап бүркіңіз.
2. Қозы етінен жасалған жаншылған котлеттерді аэрогриль себетіне бір қабат етіп жайыңыз. Үстіңгі жағына біркелкі етіп балғын гүлшетен себіңіз.
3. 180°C температурада 12-14 минут бойы немесе беті шыжылдап, ішіндегі температура кемінде 65°C дейін қызғанша пісіріңіз.
4. Қой еті пісіп жатқанда, черри қызанағы мен сәбіздің кесектерін аэрогрильдің бөлек себетіне салыңыз. Тұзбен және қара бұрышпен дәмдеп, араластырып, аздап өсімдік майын себіңіз. Көкөністерді 160°C температурада 15 минут бойы пісіріңіз.
5. Қой етінен жасалған жаншылған котлеттерді ыстық күйінде, қуырылған көкөністермен ұсыныңыз.



## Түрлі-түсті кептірілген жемістер

 Дайындалу уақыты: 5 минут  Пісіру уақыты: 3 сағат \* Порциялар саны: 2

### Ингредиенттер:

Қалыңдығы 4 мм кесектеп кесілген 1 алма

Қалыңдығы 4 мм кесектеп кесілген 1 апельсин немесе басқа цитрус жемісі

### Нұсқаулар:

1. Жемістерді мұқият жуыңыз да, қағаз майлықпен құрғатыңыз.
2. Алма мен апельсинді қалыңдығы 4 мм кесектеп кесіңіз. Бетіндегі ылғалды кетіру үшін тілімдерді қағаз майлықпен тағы да мұқият құрғатыңыз.
3. Жеміс тілімдерін аэрогриль себетіне бір қабаттап, барынша біркелкі етіп салыңыз. Егер уақытыңыз жеткілікті болса, дәмін және қоректік заттарын барынша сақтау үшін жемістерді 55°C температурада 4 сағат кептіріңіз. Егер уақыт аз болып, тезірек нәтижеге қол жеткізу керек болса, жемістерді 3 сағат бойы 80°C температурада кептіріңіз.
4. Кептірілген жемістерді ұзағырақ сақтау үшін қымтақты ыдысты пайдаланыңыз. Оларды жеміс шайы мен глинтвейн қайнату немесе мерекелік астарды безендіру үшін пайдаланыңыз.

## Картоп және аскөк қосылған шошқа етінен жасалған жаншылған қытырлақ котлеттер

 Дайындалу уақыты: 15 минут  Пісіру уақыты: 15 минут \* Порциялар саны: 2

### Ингредиенттер:

2 сүйексіз шошқа етінен жасалған жаншылған котлеттер (шамамен 2,5 см)  
Дәміне қарай тұз бен бұрыш  
½ кесе әмбебап ұн  
1 үлкен жұмыртқа  
кепкен нан ұнтағы

Өсімдік майы бар бүріккіш  
Кішкентай картоптар  
Сары май  
Майдалап туралған балғын аскөк  
Тұздалған қияр (қалауыңыз бойынша)

### Instructions:

1. Шошқа етінен жасалған жаншылған котлеттерді екі парақ полиэтиленді үлбірге салыңыз. Етке арналған балғамен қалыңдығы шамамен 1,5 см болғанша жаншыңыз. Екі жағына біркелкі тұз және бұрыш себіңіз.
2. Үш тостақ дайындаңыз: біреуін ұнға, екіншісін – жарылған жұмыртқаға, ал үшіншісін – кепкен нан ұнтағына салыңыз.
3. Шошқа етінен жасалған жаншылған котлеттерді ұнға малып алып, артық ұнды сілкіп түсіріңіз. Содан кейін бірден жарылған жұмыртқаға малып алып, артығы ағып кетуі үшін 3 секунд ұстаңыз. Шошқа етінен жасалған жаншылған котлеттерге кепкен нан ұнтағы біркелкі жабысқанша малып алыңыз.
4. Екі жағын өсімдік майымен аздап бүркіңіз. Аэрогрильге салыңыз. 200 °C температурада әр жағын шамамен 15 минут бойы немесе қызарып әрі жылтырлап, ішіндегі температура кемінде 65°C жеткенше қуырыңыз.
5. Шошқа еті дайындалып жатқанда кішкентай картоптарды жуып, екіге бөліңіз. Картопты тұздалған суда, сәл орташа отта шамамен 10 минут бойы немесе шанышқымен оңай тесілгенше қайнатыңыз.
6. Картопты кептіріп, аздап құрғатыңыз. Картопқа сары май мен ұсақ кесілген аскөк қосып, бетіне біркелкі етіп жабысқанша мұқият араластырыңыз.
7. Шошқа етінен жасалған жаншылған котлеттерді алып, қағаз майлықтармен қапталған тостағанға салыңыз. Артық май сіңгенше біраз ұстай тұрыңыз. Шошқа етінен жасалған жаншылған котлеттерді аскөк себілген картоппен және тұздалған қиярмен (қалауыңыз бойынша) ұсыныңыз.



## Ауылша жасалған картоп кесектері

 Дайындалу уақыты: 5 минут  Пісіру уақыты: 20 минут \* Порциялар саны: 3

### Ингредиенттер:


500 г картоп	¼ шай қасық қара бұрыш
3 ас қасық өсімдік майы	¼ шай қасық тұз
½ шай қасық гүлшетен	

### Нұсқаулар:

1. Картопты ағынды сумен жуып, жақсылап тазартыңыз. Қабығын аршымай, біркелкі үлкендікте бөліктерге (саусақшалар түрінде) кесіңіз.
2. Үлкен араластыру ыдысына майды, гүлшетенді, тұзды және қара бұрышты салыңыз. Араластыру ыдысына майды, гүлшетенді, тұзды және қара бұрышты салыңыз. Картоп саусақшаларын осы қоспаға салып, сырты біркелкі жабылғанша араластырыңыз.
3. Картоп саусақшаларын аэрогриль себетіне қабығын төмен қаратып салыңыз, бірінің үстіне бірі үйіліп қалмауын қадағалаңыз.
4. Сыртқы қызарғанша, аэрогрильде 180°C-та, 20–25 минут пісіріңіз.



## Сарымсақ қосылған саңырауқұлақтар

 Дайындалу уақыты: 10 минут  Пісіру уақыты: 10 минут \* Порциялар саны: 2–3

### Ингредиенттер:



24 дана түйме саңырауқұлақ	2 ас қасық ұсақ кесілген ақжелкен
Салмасы үшін:	Қалауыңызға қарай жаңа тартылған
2 тілім ақ нан	қара бұрыш
2 түйір сарымсақ, езілген	2 ас қасық зәйтүн майы

### Нұсқаулар:

1. Нанды азық-түлік өңдегішке салып, ұсақ нан үгіндісіне айналғанша ұсақтаңыз. Езілген сарымсақты, туралған ақжелкен мен қара бұрышты қосып, тағы бір рет араластырыңыз. Зәйтүн майын себелеп құйып, үгінді біркелкі ылғалданғанша араластырыңыз.
2. Саңырауқұлақтардың сабағын алып тастаңыз. Нан үгіндісі қоспасын саңырауқұлақ қалпақшаларына салып, аэрогрильде пісіргенде, салмасышығып кетпес үшін абайлап басып нығыздаңыз. Толтырылған саңырауқұлақтарды аэрогриль себетіне салыңыз.
3. Аэрогриль температурасын 200°C етіп орнатыңыз. Саңырауқұлақтарды 10 минут бойы немесе беті қызарып, қытырлақ болғанша пісіріңіз.



## Істікке тізілген қуырылған қой еті

 Дайындалу уақыты: 15 минут  Пісіру уақыты: 15 минут \* Порциялар саны: 2-3

### Ингредиенттер:

Істік:



Майы сылынған, 3 см кесектерге туралған 500 г қойдың сирағы  
1 үлкен қызыл тәтті бұрыш, қуыруға арналған бөліктерге туралған  
Қуыруға арналған бөліктерге туралған ½ пияз  
1 үлкен картоп, ірі кесектерге туралған (іспараларды тұрақты етіп салмақ беру үшін)  
Бір уыс ағаш іспаралары Бір шымшым (немесе талғамыңызға қарай көбірек)  
Маринад үшін: кептірілген жебір  
¼ кесе зәйтүн майы ½ шай қасық тұз  
3 түйір сарымсақ, езілген ¼ шай қасық ұнтақталған қара бұрыш  
Ұсақтап туралған ½ пияз ½ ас қасық балғын ақжелкен, майдалап туралған  
½ шай қасық кептірілген орегано

### Нұсқаулар:

1. Барлық маринад ингредиенттерін ауызы жабылатын үлкен қалтаға салып, араластырыңыз. Қой еті кесектерін қосып, қалтаны жауып, етке маринад біркелкі жағылғанша араластырыңыз. Тоңазытқышқа қойып, кемінде 4 сағат маринадтаңыз (дәмі қанық болуы үшін 2 күнге дейін қалдыруға болады).
2. Маринадталған қой етін, тәтті бұрышты және пиязды іспараларға кезектестіріп тізіңіз.
3. Әр іспараны тігінен ұстау үшін, оның ұшын шикі картоп кесегіне қадаңыз. Картоп кесектерін аэрогриль себетіне тігінен орналастырыңыз.
4. Көкөніс жиектері аздап күйіп, еттен сөл шыққанша, арогрильді 200°C қойып, 13-15 минут пісіріңіз.
5. Ыстық күйінде ұсыныңыз, қалауыңыз бойынша шеппектермен ұсынуға немесе йогурт тұздығын құюға болады.



## Сарымсақ, пармезан мен лимон қосылған брокколи

 Дайындалу уақыты: 5 минут  Пісіру уақыты: 8-10 минут \* Порциялар саны: 2

### Ингредиенттер:

1 брокколи басы, шағын бөліктерге бөлінген  
2-3 түйір сарымсақ, езілген  
2 ас қасық зәйтүн майы  
½ ас қасық лимон шырыны  
Тиісті мөлшерде тұз және жаңа тартылған қара бұрыш  
1½ ас қасық үгілген пармезан ірімшігі

### Нұсқаулар:

1. Үлкен ыдысқа брокколи гүлшоғырларын салып, ұсақталған сарымсақпен, зәйтүн майымен, лимон шырынымен, тұзбен және қара бұрышпен біркелкі араластырыңыз.
2. Дәмделген брокколиді аэрогриль себетіне салыңыз. Брокколи жұмсарып, шеттері сәл қытырлақ болғанша, аэрогрильде 180°C-та 8-10 минут пісіріңіз.
3. Пісіріп болғаннан кейін ыдысқа аударыңыз. Үстіне үгілген пармезан мен аздап қара бұрыш себіңіз. Абайлап араластырып, жылы күйінде ұсыныңыз.



## Қуырылған эдам ірімшігінің кесектері

 Дайындалу уақыты: 40 минут  Пісіру уақыты: 7–8 минут  Порциялар саны: 8

### Ингредиенттер:


500 г эдам ірімшігі	2 ас қасық зәйтүн майы
500 г бекон, жұқа тілімделген, бөлме температурасында тұрған	1 кесе әмбебап ұн
Жақпа үшін:	2 шайқалған жұмыртқа
	½ стақан дәмдеуіш қосылған нан үгіндісі

### Нұсқаулар:

1. Эдам ірімшігін әрқайсысының өлшемі шамамен 2-3 см текшеге бөліңіз. Әрбір ірімшік текшесін беконның екі тілімімен ораңыз. Артық майды кесіп алыңыз. Беконмен оралған ірімшіктерді сәл тұрақталу үшін 5 минут тоңазытқышқа салыңыз. Қатырмаңыз.
2. Шағын ыдыста зәйтүн майын нан үгіндісімен араластырып, үгілмелі қоспа дайындаңыз. Әр ірімшік тілімін алдымен ұнға, кейін шайқалған жұмыртқаларға малып, соңында нан үгіндісіне батырыңыз. Жақпа жақсы жабысып тұруы үшін үгіндіні әрбір кесекке нықтап басыңыз.
3. Жағылған бомбаларды аэрогриль себетіне салыңыз. Сырты қызарып, қытырлақ болғанша және ішіндегі ірімшік толық ерігенше, аэрогрильді 200°C-қа қойып, 7–8 минут пісіріңіз.



## Даршын мен ванильді балмұздақ қосып пісірілген алма

 Дайындалу уақыты: 5 минут  Пісіру уақыты: 20 минут  Порциялар саны: 6

### Ингредиенттер:


3 алма (бөлінген)
1 ас қасық тұздалмаған сары май (ерітілген)
1 ас қасық қоңыр қант
1 шай қасық ұнтақталған даршын

### Нұсқаулар:

1. Алманы екіге бөліп, өзегін алып тастаңыз.
2. Шағын ыдыста ерітілген сары майды, қоңыр қант пен даршынды біртекті масса пайда болғанға дейін араластырыңыз.
3. Алманың кесілген шеттеріне даршын мен қант қоспасын біркелкі жағыңыз.
4. Аэрогрильде 190°C-та 20 минут бойы немесе алма жұмсақ болып, іші карамелденгенше қуырыңыз.
5. Ванильді балмұздақ түйірін қосып, жылы күйінде ұсыныңыз.



## Қуырылған тәтті картоп

 Дайындалу уақыты: 5 минут  Пісіру уақыты: 40 минут  Порциялар саны: 2

### Ингредиенттер:

2 тәтті картоп  
1 ас қасық сары май  
1 шай қасық ұнтақталған даршын  
2 ас қасық қоңыр қант  
Мини-маршмеллоу, дәміне қарай  
Өсімдік майы, дәміне қарай

### Нұсқаулар:

1. Тәтті картоптарды мұқият жуыңыз да, қағаз майлықпен құрғатыңыз. Әр картопты шанышқымен тесіп, бірнеше тесік жасаңыз. Үстіңгі қабатын сәл ғана өсімдік майымен майлап, әрбір картопты фольгаға ораңыз.
2. Аэрогрильді 180°C-қа дейін қыздырыңыз. Оралған тәтті картопты пісіру науасына салып, 40 минут бойы немесе шанышқымен оңай тесілмейінше пісіріңіз.
3. Піскеннен кейін әрбір картопты ұзынан тіліңіз. Қоңыр қант, ұнтақталған даршын және аз ғана сары май қосыңыз. Қаласаңыз үстіңгі жағына зефир сеуіп, аздап қызарғанша тағы 2-3 минут қуырыңыз.
4. Жылы күйде ұсыныңыз.



## Сарымсақ пен аскөк қосылған асшаяндар

 Дайындалу уақыты: 20 минут  Пісіру уақыты: 7-8 минут  Порциялар саны: 3

### Ингредиенттер:

500 г үлкен асшаяндар, аршылған  
2 ас қасық сары май  
1 ас қасық езілген сарымсақ  
1 ас қасық балғын лимон шырыны  
2 ас қасық балғын аскөк, майдалап туралған  
Тұз және жаңа тартылған қара бұрыш, дәміне қарай

### Нұсқаулар:

1. Асшаяндарды жуып, аршыңыз. Әдемі етіп ұсынғыңыз келсе, құйрықтарын қалдырыңыз. Артық ылғалды кетіру үшін асшаяндарды қағаз сүлгілермен құрғатыңыз.
2. Табаға сары май салып, орташа әлсіз отта ерітіңіз. Езілген сарымсақ қосып, иісі шыққанша аздап қуырыңыз. Сарымсақ қызармауы тиіс. Сарымсақ пен май қосылған тұздықты оттан алып, араластыруға арналған үлкен ыдысқа салыңыз.
3. Ыдысқа лимон шырынын, ұсақталған аскөк, тұз және жаңа тартылған қара бұрыш қосыңыз. Біртекті масса пайда болғанша араластырыңыз.
4. Асшаяндарды ыдысқа салып, олар сарымсақ-аскөк-май тұздығымен біркелкі жабылғанша араластырыңыз.
5. Асшаяндарды аэрогрильге салып, 6-8 минут бойы 180°C-да пісіріңіз.
6. Ыстық түрде ұсыныңыз. Қуырылған нан тілімдерімен керемет үйлеседі.



## Картоп құймақтары

 Дайындалу уақыты: 10 минут  Пісіру уақыты: 15 минут \* Порциялар саны: 2

### Ингредиенттер:

250 г картоп	2 ас қасық ұн
1 жұмыртқа	½ шай қасық майоран
30 г ветчина немесе бекон, ұсақтап туралған	Дәміне қарай тұз бен бұрыш
2 түйір сарымсақ, езілген	Аэрогрильде сәйкес келетін, пісірмеге арналған 1 қағаз қалып
Пісіру майы бар бүріккіш	

### Нұсқаулар:

1. Картопты жуып, тазалап, ұсақтап кесіңіз. Артық ылғалды кетіру үшін оларды ас үй қағазымен құрғатыңыз.
2. Сарымсақты езіп, ветчинаны немесе беконды ұсақтап, жұмыртқаны шайқаңыз.
3. Үлкен ыдыста майдан басқа барлық ингредиенттерді біртекті масса пайда болғанша араластырыңыз.
4. Қағаз қалыбының түбін маймен бүркіп, жабыспайтын етіңіз. Картоп қоспасын құйып, оны ыдыс түбіне біркелкі таратыңыз.
5. Үстіне сәл ғана май бүркіңіз. Аэрогрильде 200°C 15 минут пісіріңіз. Үздік нәтижеге қол жеткізу үшін пісіру ортасында құймақты аударыңыз.



## Қызанақ-бұрыш тұздығы бар румынша ет түйірлері

 Дайындалу уақыты: 10 минут  Пісіру уақыты: 15 минут \* Порциялар саны: 2

### Ингредиенттер:

Ет түйірлері үшін: 300 г тауық/шошқа/сиыр турамасы немесе қоспасы	Өсімдік майы бар бүріккіш
Ұсақ кесілген 1/2 қызыл пияз	Тұздық үшін: Кесілген 1/2 қызыл пияз
1 жұмыртқа	2 түйір сарымсақ
½ шай қасық паприка	1 қызыл болгар бұрышы, ұсақ кесілген
½ шай қасық кептірілген жебір	1 шай қасық кептірілген орегано
½ шай қасық аскөк	1 шай қасық тәтті паприка
Дәміне қарай тұз бен бұрыш	400 мл консервіленген кесілген қызанақ
	Дәміне қарай тұз бен бұрыш

### Нұсқаулар:

1. Үлкен ыдыста жұмыртқаны шайқаңыз.
2. Ет турамасын, туралған пияз бен шөптерді қосыңыз.
3. Біртекті етіп араластырыңыз. Дымқыл қолмен орташа өлшемді, жабыспайтын ет түйірлерін жасаңыз.
4. Ет түйірлерін аэрогрильдің себетіне салып, азғантай маймен бүркіңіз. Аэрогрильде 190°C 10–12 минут пісіріңіз. Толық пісуі үшін себетті пісірудің жартысында сілкіп алыңыз.
5. Табаға аздап май құйып, қызыл пиязды бірнеше минут қуырыңыз.
6. Туралған қызыл бұрышты қосыңыз.
7. Құрылымы сақталуы үшін бөлшектерін сәл ірілеу етіп қалдырған жөн.
8. 3–4 минуттан кейін сарымсақ, орегано, паприка және консервіленген қызанақты қосып, араластырыңыз.
9. Көкөністер пісіп, бірақ пішінін сақтап тұрғанша, тұздықты баяу отта 10–15 минут қайнатыңыз.
10. Ет түйірлері дайын болғанда, оларды тұздыққа салып, ақырын араластырып, тұздықпен біркелкі жабыңыз.
11. Картоп езбесімен немесе сүйікті гарниріңізбен ыстық күйінде ұсыныңыз.



## Pishirish jadvali

Pishirish rejimi	Kerakli masalliqlar	Og'irligi	Har	Vaqt	
Aerogril	Muzlatilgan mahsulotlar	Spring Roll	400 g	200 °C	10 daqiqa
			200 g	200 °C	8 daqiqa
		Muzlatilgan tovuq naggetsleri	400 g	200 °C	10 daqiqa
			200 g	200 °C	6 daqiqa
		Muzlatilgan baliqli tayoqchalar	400 g	200 °C	10 daqiqa
			200 g	200 °C	6 daqiqa
		Muzlatilgan Pishloqli tayoqchalar	400 g	180 °C	10 daqiqa
			200 g	180 °C	8 daqiqa
	Go'sht mahsulotlari	Butun sosiska	600 g	180 °C	10 daqiqa
			300 g	180 °C	8 daqiqa
		Bekon	200 g	200 °C	5 daqiqa - 8 daqiqa
			100 g	200 °C	3 daqiqa - 6 daqiqa
	Sabzavot	Brokkoli	500 g	180 °C	8 daqiqa - 10 daqiqa
			250 g	180 °C	6 daqiqa - 8 daqiqa
Bryussel karami		600 g (yarmiga bo'lingan)	180 °C	10 daqiqa - 13 daqiqa	
	300 g (yarmiga bo'lingan)	180 °C	8 daqiqa - 10 daqiqa		
Pishirish	Pishiriqlar	Kapkeyklar	6 dona	160 °C	12 daqiqa
		Oldindan tayyorlangan non	4 dona	160 °C	15 daqiqa
		Maffinlar	6 dona (folgali tovadani foydalaning)	180 °C	15 daqiqa - 18 daqiqa
		Keks	300 g (folgali tovadani foydalaning)	180 °C	20 daqiqa - 22 daqiqa

## Pishirish jadvali

Pishirish rejimi	Kerakli masalliqlar	Og'irligi	Har	Vaqt	
Qovurma	Steypk	Steypk (medium reyrr)	500 g (qalinligi 3 sm)	200 °C	8 daqiqa
		Steypk (medium)		200 °C	9 daqiqa
		Steypk (medium vell)		200 °C	10 daqiqa
	To'qmoqlangan go'sht	To'qmoqlangan cho'chqa go'shti	300 g	200 °C	15 daqiqa
		To'qmoqlangan qo'y go'shti	500 g	180 °C	15 daqiqa
	Go'shtli qiyma	Gamburger	400 g	180 °C	15 daqiqa
			200 g	180 °C	10 daqiqa
		Frikadelka	500 g	190 °C	13 daqiqa
Kartoshka fri	Muzlatilgan	Muzlatilgan kartoshka fri	500 g	200 °C	20 daqiqa
			300 g	200 °C	18 daqiqa
	Yangi	Kartoshka bo'laklari	500 g	180 °C	20 daqiqa - 25 daqiqa
Tovuq	Butun	Butun tovuq	1800 g	190 °C	50 daqiqa - 55 daqiqa
			1500 g	190 °C	45 daqiqa - 50 daqiqa
			1200 g	200 °C	40 daqiqa - 45 daqiqa
			900 g	200 °C	35 daqiqa - 40 daqiqa
	Qismlari	Tovuq qanotlari	500 g	200 °C	12 daqiqa - 14 daqiqa
			300 g	200 °C	10 daqiqa - 12 daqiqa
		Tovuq boldiri	1000 g	200 °C	20 daqiqa - 25 daqiqa
			500 g	200 °C	15 daqiqa - 20 daqiqa
Tovuq to'shi	200 g	180 °C	12 daqiqa		
	400 g	180 °C	15 daqiqa		

Pishirish rejimi	Masallig'i		Og'irligi	Har	Vaqt
Baliq	Baliq filesi	Losos	800 g (har biri taxminan 200 g)	200 °C	20 daqiqa
			600 g	200 °C	18 daqiqa
			400 g	200 °C	16 daqiqa
			200 g	200 °C	12 daqiqa
Qurutish	Mevalar	Olma	1 ta olma (4 mm qalinlikda kesilgan)	55 °C	3 soat
				80 °C	1 soat

## Sozlash

1-jadval masalliqalar uchun asosiy sozlamalarni tanlashga yordam beradi.

Eslatma: ushbu sozlamalar faqat ma'lumot uchun mo'ljallangan. Masalliqalar manbasi, o'lchami, shakli va brendiga qarab farq qilishi mumkin. Shu sababli har bir masalliq uchun optimal sozlamalar kafolatlanmaydi. Rapid Air texnologiyasi qurilma ichidagi havoni tezda isitadi. Shu sababli, pishirish vaqtida savatni qisqa muddatga chiqarish jarayonga deyarli ta'sir qilmaydi.

## Maslahatlar:

- Kichikroq masalliqalar odatda kattaroqlarga qaraganda biroz kamroq pishirish vaqtini talab qiladi.
- Masalliqalar soni ortishi bilan pishirish vaqti ham uzayadi; kamroq masalliqalar esa tezroq pishadi.
- Pishirish vaqtining yarmida kichikroq masalliqalarni silkitish yakuniy natijani yaxshilaydi va notekis pishirishni oldini oladi.
- Yanada qarsildoqroq bo'lishi uchun yangi kartoshkaga bir oz yog' qo'shing. Yog' qo'shgandan so'ng, masalliqalarni aerogrilda bir necha daqiqa davomida pishiring.
- Duxovkada tayyorlanishi mumkin bo'lgan gazaklar ham aerogrilda tayyorlanishi mumkin.
- Kartoshka fri tayyorlash uchun tavsiya etilgan miqdor - 600 g.
- Do'kondan olingan xamir to'ldirgichli gazaklarni tez va oson tayyorlash imkonini beradi hamda uy xamiriga qaraganda qisqaroq pishirish vaqtini talab qiladi.
- Agar tort yoki kekslarni pishirmoqchi bo'lsangiz yoki mo'rt ovqatlar yoki to'ldirgichlarni qovurmoqchi bo'lsangiz, qarsildoq qobiq uchun tunuka tovani yoki folgali tovani aerogril savatiga qo'yishingiz mumkin.
- Ovqatni qayta isitish uchun ham aerogrildan foydalanishingiz mumkin. Ovqatni qayta isitish uchun haroratni 150 °C ga o'rnatib va 10 daqiqadan ko'proq vaqt davomida pishiring.

## Giyohlar bilan qovurilgan butun tovuq



Tayyorlash vaqti: 15 daqiqa



Pishirish vaqti: 35 daqiqa



Porsiyalar: 2

### Kerakli masalliqlar:

1 ta butun tovuq (taxmin. 1000 g)  
1 shoxcha yangi rozmarin  
2 ta yangi tog'jambil shoxchasi  
1 ta oq piyoz, to'rtga bo'lingan  
3 ta sarimsoq donasi  
1 dona limon, parrakli to'g'ralgan

1 osh qoshiq zaytun moyi (yoki boshqa o'simlik moyi)  
½ choy qoshiq tuz (yoki ta'mga ko'ra)  
½ choy qoshiq qora murch (yoki ta'mga ko'ra)  
1 osh qoshiq italyanacha ziravorlar  
1 choy qoshiq sarimsoq kukuni

### Ko'rsatmalar:

1. Tovuqni qog'oz sochiq bilan quriting. Idishda tuz, qora murch, italyanacha ziravorlar va sarimsoq kukunini aralashiring. Ziravorlar aralashmasini tovuqning ichiga va sirtiga surting.
2. Ichki qismini oq piyoz, limon bo'laklari, sarimsoq bo'laklari, rozmarin va rozmarin va boshqa giyohlarning yarmi bilan yarmi bilan to'ldiring. Tovuqning sirtiga yog' tomizing va terisiga bir tekisda surting.
3. Tovuqni aerogril savatiga joylashtiring va 200 °C haroratda 35 daqiqa davomida pishiring. Terisi oltin rangga kirib qarsildoq bo'lganda va ichki harorat kamida 75 °C ga yetganda tayyor bo'ladi.
4. Issiq holda dasturxonga torting. Qovurilgan kartoshka yoki mavsumiy sabzavotlar bilan ajoyib mos keladi.



## Boltiq uslubida qovurilgan losos



Tayyorlash vaqti: 10 daqiqa



Pishirish vaqti: 10 daqiqa



Porsiyalar: 2

### Kerakli masalliqlar:

2 ta losos filesi (taxminan 150-200 gramm)

1 osh qoshiq o'simlik yog'i

1 osh qoshiq xantal

1 choy qoshiq asal

½ choy qoshiq dengiz tuzi

Ta'mga qarab qora murch

1 choy qoshiq shivit

Limon bo'laklari (ixtiyoriy)

### Ko'rsatmalar:

1. Kichik idishda xantal, asal, yog', tuz, murch va shivitni aralashtiring.
2. Losos filesini terisi bilan pastga qaratib, aerogril savatiga joylashtiring. Sousni har bir file ustiga bir tekisda surting, teri tomoniga tegmang.
3. Losos filesini terisi bilan pastga qaratib, aerogril savatiga joylashtiring. 180 °C haroratda 10 daqiqadan 12 daqiqagacha yoki losos oxirigacha pishgunicha va usti biroz qarsildoq bo'lguncha pishiring.
4. Dasturxonga tortishdan oldin losos balig'i ustidan limon suvini siqib chiqaring. Qaynatilgan kartoshka, aerogril-da pishirilgan sabzi yoki bodringli shivit salati bilan torting.



## Qovurilgan baget bilan shakshuka nachinkali qalampir



Tayyorlash vaqti: 15 daqiqa



Pishirish vaqti: 15 daqiqa



Porsiyalar: 6

### Kerakli masalliqalar:

Tozalangan va bo'laklarga bo'lingan 500 g pomidor  
(yoki bir xil og'irlikdagi konservalangan pomidor)  
4 dona bulg'or qalampiri (dumi olinib, urug'idan tozalangan)  
3 osh qoshiq zaytun yog'i  
1 ta oq piyoz, mayda to'g'ralgan  
1 choy qoshiq tuz  
3 ta sarimsoq donasi, maydalangan


1 choy qoshiq maydalangan zira  
½ choy qoshiq dudlangan paprika  
¼ choy qoshiq yangi yanchilgan qora murch  
4 ta yirik tuxum  
Ta'mga ko'ra pishloq, dasturxonga tortish uchun  
Ta'mga ko'ra kashnich (ixtiyoriy),  
dasturxonga tortish uchun  
4 bo'lak baget


### Ko'rsatmalar:

1. Zaytun moyini katta tovada o'rtacha olovda qizdiring. Piyoz va tuz qo'shing, piyoz yumshab, shaffof bo'lguncha qovuring.
2. Sarimsoq, zira va dudlangan paprika qo'shib, yana bir daqiqa pishiring. Pomidorlarni soling, baland olovda qaynating, keyin olovni o'rtachaga pasaytiring va sous quyuqlashguncha qaynating.
3. Bulg'or qalampirining dumi va urug'larini olib tashlab tayyorlang. Har bir qalampirga pomidor sousi aralashmasini bir tekisda soling. Har bir qalampir ustiga bittadan tuxum chaqib, ustidan yangi maydalangan qora murch seping.
4. Aerogrilni 180 °C ga o'rnatib va to'ldirilgan qalampirni 13-15 daqiqa davomida, tuxum oqi qotguncha pishiring; qalampir yumshoq bo'ladi va chetlari jigarrang tusga kiradi.
5. Shakshuka nachinkali qalampir pishayotganda, baget bo'laklarini alohida aerogril savatiga soling. 200 °C haroratda 6 daqiqa davomida oltin rangga kirib qarsildoq bo'lguncha pishiring.
6. Pishganidan so'ng, to'ldirilgan qalampirga feta pishlog'i va kashnich (agar ishlatilsa) sepiladi. Qovurilgan baget bo'laklari bilan issiq holda dasturxonga torting.



## Rozmarinli to'qmoqlangan qo'y go'shti

 Tayyorlash vaqti: 5 daqiqa

 Pishirish vaqti: 14 daqiqa

 Porsiyalar: 3

### Kerakli masalliqalar:

500 g bo'lak to'qmoqlangan qo'y go'shti

6-8 dona yangi rozmarin shoxchasi

½ choy qoshiq tuz

¼ choy qoshiq yangi yanchilgan qora murch

O'simlik yog'i spreyi

1 ta sabzi

½ stakan cherri pomidori

### Ko'rsatmalar:

1. To'qmoqlangan qo'y go'shtini qog'oz sochiq bilan quriting. Har ikki tomoniga teng miqdorda tuz va qora murch seping. To'qmoqlangan go'sht bo'laklariga o'simlik yog'ini yengil purkang.
2. To'qmoqlangan qo'y go'shti bo'laklarini aerogril savatiga bir qatlamga joylashtiring. Teng taqsimlab seping yangi rozmarin seping.
3. 180 °C haroratda 12-14 daqiqa davomida, sirti jizillab, ichki harorati kamida 65 °C bo'lguncha pishiring.
4. To'qmoqlangan qo'y go'shti pishguncha, cherri pomidorlari va sabzi bo'laklarini boshqa aerogril savatiga soling. Tuz va qora murch sepib, aralashtiring va ozgina o'simlik yog'i seping. Sabzavotlarni 160 °C haroratda 15 daqiqa davomida pishiring.
5. To'qmoqlangan qo'y go'shtini qovurilgan sabzavotlar bilan birga issiq holda dasturxonga torting.



## Rangli quritilgan mevalar



Tayyorlash vaqti: 5 daqiqa



Pishirish vaqti: 3 soat



Porsiyalar: 2

### Kerakli masalliqlar:

1 ta olma, 4 mm yupqa bo'laklarga bo'lingan

1 ta apelsin yoki boshqa sitrus meva, 4 mm yupqa bo'laklarga bo'lingan

### Ko'rsatmalar:

1. Mevalarni yaxshilab yuving va qog'oz sochiq bilan quriting.
2. Olma va apelsinni 4 mm yupqa bo'laklarga bo'ling. Yuzadagi namlikni ketkazish uchun bo'laklarni yana qog'oz sochiqda ohista shimdirib oling.
3. Meva bo'laklarini aerogril savatiga iloji boricha bir tekis qilib joylashtiring. Agar vaqtingiz bo'lsa, eng yaxshi ta'm va ozuqa moddalarini saqlab qolish uchun mevalarni 55 °C haroratda 4 soat davomida quriting. Agar vaqtingiz kam bo'lsa, tezroq natija uchun 80 °C haroratda 3 soat davomida quriting.
4. Quritilgan mevalarni keyinchalik foydalanish uchun germetik idishda saqlang. Ulardan mevali choy, issiq sharob yoki bayramona bezak sifatida foydalaning.



## Qarsildoq to'qmoqlangan cho'chqa go'shti shivitli kartoshka bilan



Tayyorlash vaqti: 15 daqiqa



Pishirish vaqti: 15 daqiqa



Porsiyalar: 2

### Kerakli masalliqlar:

2 bo'lak suyaksiz to'qmoqlangan cho'chqa go'shti (taxminan 2,5 sm qalinlikda)  
Tuz va murch, ta'mga ko'ra  
½ stakan universal un  
1 ta yirik tuxum  
1 stakan panirlangan uvoq

O'simlik yog'i spreyi  
Mayda kartoshka  
Saryog'  
Yangi shivit, mayda to'g'ralgan  
Tuzlamalar (ixtiyoriy)

### Ko'rsatmalar:

1. Har bir to'qmoqlangan cho'chqa go'shti bo'lagini plastik o'ram orasiga ikki qatlam qilib joylashtiring. Go'sht bolg'asi bilan qalinligi 1,5 sm bo'lguncha asta-sekin uring. Ikkala tomoniga teng miqdorda tuz va murch seping.
2. Uchta sayoz idish tayyorlang: biri un bilan, ikkinchisi ko'pirtirilgan tuxumga va uchinchisi panirovka uvoqqa.
3. Har bir to'qmoqlangan cho'chqa go'shti bo'lagini unga bulang, ortiqchasini qoqib tashlang. Ko'pirtirilgan tuxumga darhol botiring, ortiqchasi oqib tushishi uchun uni 3 soniya ushlab turing. To'qmoqlangan cho'chqa go'shti bo'lagini panirlangan uvoqqa bosib, bir tekis qoplanishini ta'minlang.
4. Ikkala tomoniga o'simlik yog'ini yengil purkang. Aerogrilga joylashtiring. 200 °C haroratda har bir tomonini taxminan 15 daqiqa davomida yoki oltin rangga kirib qarsildoq bo'lguncha va ichki harorati kamida 65 °C bo'lguncha pishiring.
5. To'qmoqlangan cho'chqa go'shti pishguncha mayda kartoshkani yuving va ikkiga bo'ling. Uni tuzli suvda o'rta past olovda taxminan 10 daqiqa davomida yoki sanchqi osongina teshib o'tguncha qaynating.
6. Kartoshka suvini to'kib tashlang va biroz bug'lating. Kartoshkaga sariyog' va mayda to'g'ralgan shivit qo'shib, bir tekis bo'lguncha asta aralashtiring.
7. To'qmoqlangan cho'chqa go'shti bo'laklarini aerogrildan olib, qog'oz sochiq solingan likopchaga qo'ying. Ortiqcha yog'ni shimib olish uchun biroz dam beriladi. To'qmoqlangan cho'chqa go'shtiga shivitli kartoshka va tuzlamalar (ixtiyoriy) qo'shiladi.



## “Qishloqcha” uslubida kartoshka bo‘laklari



Tayyorlash vaqti: 5 daqiqa



Pishirish vaqti: 20 daqiqa



Porsiyalar: 3

### Kerakli masalliqlar:

500 g kartoshka                      ¼ choy qoshiq qora murch  
3 osh qoshiq o‘simlik yog‘i        ¼ choy qoshiq tuz  
½ choy qoshiq rozmarin

### Ko‘rsatmalar:

1. Kartoshkani oqar suvda yuvib, yaxshilab tozalang. Po‘stini archmasdan, ularni bir xil o‘lchamdagi bo‘laklarga kesing.
2. Katta aralashtirgich idishiga yog‘, rozmarin, tuz va qora murchni qo‘shing. Kartoshka bo‘laklarini aralashmada bir tekis qoplanmaguncha bulang.
3. Aerogril savatiga bo‘laklarni po‘stini pastga qaratib qo‘ying, ular haddan ortiq to‘lib ketmasligiga ishonch hosil qiling.
4. Aerogrilni 180 °C haroratga qo‘ying va tashqi tomoni oltin rangda bo‘lguniga qadar 20–25 daqiqa davomida pishiring.



## Sarimsoqli qo‘ziqorinlar



Tayyorlash vaqti: 10 daqiqa



Pishirish vaqti: 10 daqiqa



Porsiyalar: 2–3

### Kerakli masalliqlar:

24 ta shampinyon qo‘ziqorinlari        2 osh qoshiq mayda to‘g‘ralgan petrushka  
Qiyma uchun:                                Ta‘mga qarab yangi yanchilgan qora murch  
2 bo‘lak oq non                                2 osh qoshiq zaytun moyi  
2 dona sarimsoq, maydalangan

### Ko‘rsatmalar:

1. Nonni oshxona kombayniga joylashtiring va mayda panirovka uchun uvoq tayyorlang. Maydalangan sarimsoq, to‘g‘ralgan petrushka va qora murchni qo‘shing, so‘ngra aralashtirish uchun yana maydalang. Zaytun moyini surting va bir tekis namlanmaguncha aralashtiring.
2. Qo‘ziqorinlardan poyalarini olib tashlang. Qo‘ziqorin qalpoqchasiga non bo‘laklari aralashmasini qo‘shing, aerogrilida qovurish paytida uchib ketmasligi uchun qiymani sekin bosing. To‘ldirilgan qo‘ziqorinlarni aerogril savatiga joylashtiring.
3. Aerogrilni 200 °C haroratga sozlang. Qo‘ziqorinlarni 10 daqiqa davomida yoki oltin rangga kirib qarsildoq bo‘lguncha pishiring.



## Qo'y go'shtidan grilda pishirilgan sixkabob



Tayyorlash vaqti: 15 daqiqa



Pishirish vaqti: 15 daqiqa



Porsiyalar: 2-3

### Kerakli masalliqlar:

Six:

500 g qo'y soni, yog'i kesib olingan va 3 sm kub shaklida kesilgan  
Grilda pishirish uchun bo'laklarga bo'lingan 1 katta qizil bulg'or qalampiri  
½ piyoz, grilda pishirish uchun bo'laklarga bo'lingan  
1 ta katta kartoshka, katta bo'laklarga bo'lingan (sixlarni mahkamlash uchun ishlatiladi)

Bir siqim cho'p sixlar

Marinad uchun:

¼ stakan zaytun moyi

3 ta sarimsoq donasi, maydalangan

½ piyoz, mayda to'g'ralgan

½ choy qoshiq quritilgan jambil

Bir chimdim quritilgan tog'jambil

(yoki ko'proq, ta'mga ko'ra)

½ choy qoshiq tuz

¼ choy qoshiq yangi yanchilgan qora murch

½ osh qoshiq yangi petrushka, mayda to'g'ralgan

### Ko'rsatmalar:

1. Barcha marinadlangan masalliqlarini qayta yopiladigan katta paketda aralashtiring. Kublarga kesilgan qo'y go'shtini qo'shing, paketni yoping va go'sht bir tekis qoplanmaguncha aralashtiring. Muzlatgichda kamida 4 soat yoki ta'mi kuchliroq bo'lishi uchun 2 kungacha saqlang.
2. Marinadlangan qo'y go'shti, bulg'or qalampiri va piyozni navbat bilan sixlarga o'tkazing.
3. Har bir sixni vertikal holatda tutib turish uchun xom kartoshka bo'lagiga tikib qo'ying. Kartoshka asoslarini to'g'ridan-to'g'ri aerogril savatiga joylashtiring.
4. Aerogrilni 200 °C ga qo'ying va sabzavot chetlari bir oz qizarguncha va qo'y go'shti pishguncha 13-15 daqiqa davomida pishiring.
5. Issiq holda, xohishga ko'ra yupqa non yoki yogurt sousi bilan dasturxonga torting.



## Parmezen bilan sarimsoq limonli brokkoli



Tayyorlash vaqti: 5 daqiqa



Pishirish vaqti: 8-10 daqiqa



Porsiyalar: 2

### Kerakli masalliqlar:

1 bosh brokkoli, mayda to'pgullarga bo'lib to'g'ralgan

2-3 sarimsoq donasi, maydalangan

2 osh qoshiq zaytun moyi

½ osh qoshiq limon sharbati

To'g'ri miqdorda tuz va yangi yanchilgan qora murch

1½ osh qoshiq maydalangan Parmezan pishlog'i

### Ko'rsatmalar:

1. Katta idishda brokkoli gullarini maydalangan sarimsoq, zaytun moyi, limon sharbati, tuz va qora murch bilan bir tekis qoplanguncha qo'shing.
2. Ziravorlar va tuz qo'shilgan brokkolini aerogril savatiga joylashtiring. 180 °C da 8-10 daqiqa davomida brokkoli yumshoq va chetlari bir oz qarsildoq bo'lguncha aerogrilida pishiring.
3. Pishgandan keyin idishga oling. Maydalangan Parmezan va ozgina qora murch seping. Sekin aralashtiring va iliq holda dasturxonga torting.



## Qovurilgan Edam pishlog'i bo'lakchalari



Tayyorlash vaqti: 40 daqiqa



Pishirish vaqti: 7-8 daqiqa



Porsiyalar: 8

### Kerakli masalliqalar:

500 g Edam pishlog'i	2 osh qoshiq zaytun moyi
500 g cho'chqa go'shti, ingichka bo'laklarga bo'linadi va xona haroratida saqlanadi	1 stakan universal un
Qoplama uchun:	2 ta tuxum, ko'pirtirilgan
	½ stakan ziravorli panirlangan uvoq

### Ko'rsatmalar:

1. Edam pishlog'ini har biri taxminan 2-3 sm kattalikdagi kubiklarga bo'ling. Har bir pishloq kubigini ikki bo'lak bekon bilan to'liq o'rang. Har qanday ortiqcha yog'ni kesib oling. Bekon (cho'chqa go'shti) bilan o'ralgan pishloq kublarini ozgina qattiqlashishi uchun muzlatgichga 5 daqiqaga qo'ying. Muzlatmang.
2. Kichkina idishda zaytun moyini panirovka uvoq bilan aralashtirib, aralashma bo'shashguncha va uvalanuvchan bo'lguncha aralashtiring. Har bir pishloq bo'lagini unga bulang, so'ng ko'pirtirilgan tuxumga botiring va nihoyat panirovka uvoq aralashmasi bilan yaxshilab qoplang. Yopishini ta'minlash uchun qoplamani har bir kubga mahkam bosib.
3. Qoplangan bombalarni aerogril savatiga joylashtiring. Aerogrilni 200 °C haroratga qo'ying va 7-8 daqiqa davomida qobig'i oltin rangga kirib qarsildoq bo'lgunga va tashqi tomondan pishloq to'liq eriguniga qadar pishiring.



## Vanilli muzqaymoq bilan dolchinli pishirilgan olmalar



Tayyorlash vaqti: 5 daqiqa



Pishirish vaqti: 20 daqiqa



Porsiyalar: 6

### Kerakli masalliqalar:

3 ta olma (ikkiga bo'lingan)
1 osh qoshiq tuzsiz sariyog' (eritilgan)
1 osh qoshiq jigarrang shakar
1 choy qoshiq maydalangan dolchin

### Ko'rsatmalar:

1. Olmani ikkiga bo'lib, mag'zini olib tashlang.
2. Kichkina idishda eritilgan sariyog', jigarrang shakar va dolchinni yaxshi aralashguncha aralashtiring.
3. Dolchin-shakar aralashmasini olmalarning kesilgan tomonlariga bir tekis qilib surting.
4. 190 °C haroratda 20 daqiqa davomida yoki olma yumshagunicha va usti karamellanguncha aerogrilida pishiring.
5. Bir cho'mich vanilli muzqaymoq bilan iliq holda dasturxonga torting.



## Pishirilgan shirin kartoshka



Tayyorlash vaqti: 5 daqiqa



Pishirish vaqti: 40 daqiqa



Porsiyalar: 2

### Kerakli masalliqlar:

- 2 dona shirin kartoshka
- 1 osh qoshiq yog'
- 1 choy qoshiq maydalangan dolchin
- 2 choy qoshiq jigarrang shakar
- Ta'mga qarab mini zefirlar
- Ta'mga qarab o'simlik moyi

### Ko'rsatmalar:

1. Shirin kartoshkani yaxshilab yuving va qog'oz sochiq bilan yaxshilab quring. Har bir shirin kartoshkani sanchqi bilan bir nechta joyini teshing. Har bir kartoshka yuzasiga yengilgina o'simlik moyi surtib, folgaga o'rang.
2. Aerogrilni 180 °C haroratgacha qizdiring. O'ralgan shirin kartoshkani savatga solib, 40 daqiqa yoki sanchqi osonlikcha kirib ketguncha pishiring.
3. Pishgandan so'ng, har bir shirin kartoshkani uzunasiga kesing. Jigarrang shakar, maydalangan dolchin va ozgina sariyog' qo'shing. Agar xohlasangiz, ustiga zefir qo'shing va engil qizarguncha qo'shimcha 2-3 daqiqa aerogrilida qovuring.
4. Iliq holda dasturxonga torting va lazzatlaning.



## Sarimsoq va shivitli sariyog'li qisqichbaqa



Tayyorlash vaqti: 20 daqiqa



Pishirish vaqti: 7-8 daqiqa



Porsiyalar: 3

### Kerakli masalliqlar:

- 500 g yirik qisqichbaqa,
- po'stidan tozalangan
- 2 osh qoshiq sariyog'
- 1 osh qoshiq sarimsoq, maydalangan
- 1 osh qoshiq yangi limon suvi
- 2 osh qoshiq yangi shivit mayda to'g'ralgan
- Ta'mga qarab tuz va yangi yanchilgan qora murch

### Ko'rsatmalar:

1. Qisqichbaqalarni yuving va tozalang, agar xohlasangiz, chiroyli tortish uchun dumlarini qoldiring. Ortiqcha namlikni ketkazish uchun qisqichbaqalarni qog'oz sochiqda quritib oling.
2. Sariyog'ni kastyulkada o'rtacha past olovda eriting. Maydalangan sarimsoqni qo'shib, xushbo'y bo'lguncha qovuring. Sarimsoqni qorayishiga yo'l qo'ymang. Sarimsoqli yog'ni olovdan olib, katta aralashtirgich idishiga soling.
3. Likopchaga limon suvi, to'g'ralgan shivit, tuz va yangi yanchilgan qora murchni soling. Qorishish uchun aralashtiring.
4. Idishga qisqichbaqalarni solib, ustidan sarimsoq va shivitli sariyog'li sousni bir tekis qoplanguncha soling.
5. Qisqichbaqalarni aerogrilga joylashtiring va 180 °C haroratda 6-8 daqiqa davomida pishiring.
6. Issiq holda dasturxonga torting. Qovurilgan non bo'laklari bilan yaxshi mos keladi.



## Kartoshkali quymoqlar



Tayyorlash vaqti: 10 daqiqa



Pishirish vaqti: 15 daqiqa



Porsiyalar: 2

### Kerakli masalliqlar:

250 g kartoshka	2 osh qoshiq un
1 ta tuxum	½ choy qoshiq mayoran
30 g vetchina yoki bekon, mayda to'g'ralgan	Tuz va murch ta'mga ko'ra
2 ta sarimsoq donasi, maydalangan	Aerogrilga mos keladigan bitta qog'oz pishirish idishi
Oshxona yog'i spreyi	

### Ko'rsatmalar:

1. Kartoshkani yuving, tozalang va to'g'rang. Ortiqcha namlikni ketkazish uchun qisqichbaqalarni qog'oz sochiqda quritib oling.
2. Sarimsoqni maydalab, vetchina yoki bekonni mayda to'g'rab, tuxumni ko'pirtirib.
3. Katta idishda yog'dan tashqari barcha masalliqlarni yaxshilab aralashtiring.
4. Qog'oz idishning tagiga yopishib qolmasligi uchun ozgina moy seping. Kartoshka aralashmasini solib, bir tekisda yoying.
5. Ustiga yupqa qilib yog' seping. Aerogrilga 200 °C haroratda 15 daqiqa davomida pishiring. Eng yaxshi natija uchun quymoqni pishirayotib, pishirish vaqtida aralashtiring.



## Pomidor-qalampir sousli rumincha frikadelkalar



Tayyorlash vaqti: 10 daqiqa



Pishirish vaqti: 15 daqiqa



Porsiyalar: 2

### Kerakli masalliqlar:

Frikadelkalar uchun:	Sous uchun:
300 g tovuq/cho'chqa/mol go'shti qiymasi yoki aralashmasi	1/2 qizil piyoz, to'g'ralgan
1/2 qizil piyoz, mayda to'g'ralgan	2 ta sarimsoq donasi
1 ta tuxum	1 dona qizil bulg'or qalampiri, to'g'ralgan
½ choy qoshiq paprika	1 choy qoshiq quritilgan jambil
½ choy qoshiq quritilgan tog'jambil	1 choy qoshiq shirin paprika
½ choy qoshiq shivit	400 ml to'g'ralgan pomidor konservalari
Tuz va murch ta'mga ko'ra	Tuz va murch ta'mga ko'ra
O'simlik yog'i spreyi	

### Ko'rsatmalar:

1. Katta idishda tuxumni ko'pirtiring.
2. Qiyma, to'g'ralgan piyoz va ko'katlarni soling.
3. To'liq aralashmaguncha aralashtiring. Aralashma yopishmasligi uchun nam qo'llar bilan o'rtacha kattalikda frikadelkalarni shakllantiring.
4. Frikadelkalarni aerogril savatiga joylashtiring va ozgina yog' seping. Aerogrilga 190 °C haroratda 10–12 daqiqa davomida pishiring. Bir tekis pishishi uchun orada savatni silkiting.
5. Qizil piyozni tovada biroz yog'da bir necha daqiqa qovuring.
6. To'g'ralgan qizil qalampirni qo'shing.
7. Tekstura uchun bo'laklarni bo'laklarni biroz qattiqroq qoldiring.
8. 3–4 daqiqadan so'ng sarimsoq, jambil, paprika va konservalangan pomidorlarni qo'shing.
9. Sous 10–15 daqiqa davomida, sabzavotlar shaklini saqlab qolgan holda yumshoq bo'lguncha qaynatiladi.
10. Frikadelkalar tayyor bo'lgandan so'ng, ularni bir tekis qoplanishi uchun sousga aralashtiring
11. Issiq holda kartoshka pyuresi yoki sevimli garniringiz bilan dasturxonga torting.

