

# КНИГА РЕЦЕПТОВ

ДЛЯ АЭРОГРИЛЕЙ



## Содержание

1 ШАШЛЫЧКИ ИЗ КУРИЦЫ

---

2 ШАКШУКА

---

3 КУРИНЫЕ БИТОЧКИ

---

4 ЗАПЕЧЕННЫЙ ПЕРЕЦ С БЕКОНОМ

---

5 ШАУРМА С КУРИНЫМ БЕДРОМ

---

6 КУРИНЫЕ НАГГЕТСЫ

---

7 ОВОЩНОЕ СОТЕ С КУРИНЫМ БЕДРОМ

---

8 СТЕЙК ИЗ СВИНИНЫ С ТОМАТАМИ

---

9 ШАШЛЫЧОК ИЗ СВИНИНЫ

---

10 КОЛБАСКИ С САЛАТОМ

---

11 ТОМЛЕННЫЕ СВИНЫЕ РЕБРЫШКИ

---

12 РЕБРА КАЛЬБИ

---

13 ПЕЧЕННЫЕ ОВОЩИ С ЧИАБАТТОЙ

---

14 ЦЫПЛЕНОК С ЯБЛОКАМИ

---

15 КРЫЛЬЯ БУФФАЛО



## Ингредиенты

Куриное филе	200 г
Соус свит-чили	100 г
Сливки 20%	80 г
Оливковое масло	15 г
Соевый соус	15 г
Чеснок	1 зубчик
Чёрный молотый перец	щепотка
Соль	щепотка
Китайские специи	по вкусу

## Шашлычки

- 1 Куриное филе нарежьте некрупными кубиками. Смешайте в миске оливковое масло, соус свит-чили, чёрный перец, соль и соевый соус (по желанию), добавьте курицу и перемешайте.
- 2 Насадите курицу на шпажки, сложите в аэрогриль. Запекайте 5 мин. при температуре 190 °С. Достаньте чашу, переверните шашлычки, смажьте их ещё раз соусом и запекайте 2 мин. при той же температуре.
- 3 Готовые шашлычки посыпьте специями.

## Соус

- 4 Смешайте сливки, соус свит-чили, чёрный перец, мелко нарезанный чеснок и соль. Хорошо перемешайте – соус готов.



## Ингредиенты

Томаты в собственном соку

или мелко рубленые 400 г

Куриные яйца 2 шт.

Хлеб чиабатта 2 кусочка

Оливковое масло 15 г

Чеснок 1 зубчик

Перец чёрный молотый щепотка

Укроп 10 г

Соль щепотка

Сахар щепотка

## Способ приготовления

- 1 Томаты смешайте с перцем и оливковым маслом, мелко нарезанными чесноком и укропом. Добавьте по вкусу соль и сахар и перемешайте.
- 2 Перелейте соус в формы для запекания, сверху разбейте по одному яйцу.
- 3 Накройте формы сеткой. Запекайте 8 мин. при температуре 150 °С.
- 4 Выложите на сетку хлеб, запекайте всё вместе ещё 4 мин.



## Ингредиенты

Картофель	500 г	Сахар	10 г
Куриное филе	200 г	Зелень	10 г
Яйцо куриное	1 шт.	Репчатый лук	1 луковица
Шампиньоны	100 г	Чеснок	1 зубчик
Сливочное масло	100 г	Соль	щепотка
Молоко	100 г	Перец чёрный молотый	2 г
Мука	100 г	Куркума	щепотка

### Картофельное пюре

- 1 Картофель мелко нарежьте, сложите в кастрюлю, залейте водой. Добавьте куркуму, соль и сахар. Варите в течение 15 мин. Слейте часть воды, добавьте сливочное масло и молоко и сделайте пюре блендером или картофелемялкой.

### Соус

- 2 Грибы шампиньоны, репчатый лук и чеснок нарежьте мелким кубиком, слегка обжарьте на сливочном масле, добавьте сливки, соль, перец, сахар и немного зелени. Дайте соусу покипеть 2-3 мин. и снимите с огня.

### Куриные биточки

- 3 Куриное филе мелко порубите, добавьте мелко нарезанный лук, куриное яйцо, соль, перец, сахар по вкусу, всё перемешайте и сформируйте 2 биточка. Обваляйте в муке, смажьте оливковым маслом. Запекайте 15 мин. при температуре 180 °С.

### Подача

- 4 Выложите на тарелку 3 кнели из картофельного пюре, полейте грибным соусом и сверху выложите куриные биточки.



## Ингредиенты

Болгарский перец	2 шт.
Сыр сулугуни	150 г
Бекон	200 г
Зелень	пучок
Сметана	80 г
Чёрный молотый перец	щепотка
Сахар	щепотка

## Запеченный перец

1

Болгарские перцы порежьте на четвертинки и очистите от семян. Сыр сулугуни нарежьте крупно. Положите сыр внутрь перцев и оберните беконом, заранее посыпанным черным перцем. Запекайте 9 мин. при температуре 170 °С.

## Сметанный соус

2

Смешайте сметану с нарезанными мелко зеленью и чесноком, молотым перцем, солью и сахаром.



## Ингредиенты

Куриное бедро без кости	200 г
Лаваш	1 шт.
Помидор	1 шт. среднего размера
Болгарский перец	1 шт.
Сыр моцарелла или сулугуни	100 г
Йогурт нежирный	80 г
Зелень (укроп или петрушка)	пучок
Чеснок	2 зубчика
Оливковое масло	30 г
Соль	щепотка
Перец чёрный молотый	щепотка
Сахар	щепотка

## Способ приготовления

- 1 Куриное бедро, болгарский перец и помидор запечь в аэрогриле в течение 13 мин. при температуре 180 °С.
- 2 С овощей снимите пленку и нарежьте мелкими кубиками. Курицу нарежьте на средние кусочки.
- 3 Для соуса смешайте йогурт с мелко порезанными зеленью и чесноком, черным перцем, солью и сахаром.
- 4 Разверните лаваш, выложите соус, порезанные овощи, куриное бедро и тертый сыр. Заверните, смажьте оливковым маслом. Запекать 4 мин. при температуре 200 °С.



## Ингредиенты

Куриное филе	200 г
Корнишоны	3-4 шт.
Маслины без косточек	40 г
Чеснок	2 зубчика
Зелень	пучок
Майонез	80 г
Сметана	80 г
Оливковое масло	15 г
Соевый соус	по вкусу
Соль	щепотка
Перец чёрный молотый	щепотка
Мука	100 г
Вода	100 г

## Куриные наггетсы

- 1 Куриное филе нарежьте на крупные бруски, добавьте перец, соевый соус и оливковое масло и оставьте мариноваться на 30 мин.
- 2 Приготовьте миску с водой и тарелку с мукой. Куриные кусочки смочите водой, а затем хорошо обваляйте в муке. Прodelайте то же самое ещё раз.
- 3 Смажьте курицу маслом и сложите в аэрогриль. Запекать 15 мин. при температуре 185 °С. Переверните курицу. Запекать ещё 2 мин. при той же температуре.

## Соус

- 4 Смешайте майонез, сметану, мелко нарезанные корнишоны, маслины, чеснок и зелень. Добавьте перец и сахар по вкусу.



## Ингредиенты

Куриное бедро	3 шт.
Кабачок	1 шт.
Помидор	1 шт. среднего размера
Болгарский перец	1 шт. среднего размера
Грибы шампиньоны	2-3 шт.
Чеснок	3 зубчика
Зелень	пучок
Приправа для гриля	20 г
Соевый соус	15 г
Оливковое масло	15 г
Чёрный молотый перец	щепотка
Соль	щепотка
Сахар	щепотка

## Способ приготовления

- 1 Нарезьте куриное бедро и овощи на крупные куски. Добавьте соевый соус, оливковое масло, соль, перец и сахар. Оставьте мариноваться на 30 мин.
- 2 Запекать 13 мин. при температуре 170 °С.



## Ингредиенты

Стейк из свиной шеи	300 г
Чеснок	2 зубчика
Петрушка	1 пучок
Лук репчатый	1 шт.
Соевый соус	по вкусу
Оливковое масло	30 г
Кетчуп	100 г
Соль	щепотка
Чёрный молотый перец	щепотка
Приправа для гриля	30 г
Сахар	по вкусу

## Стейк

- 1 Стейк смешайте с оливковым маслом, соевым соусом, приправой для гриля, черным молотым перцем и сахаром. Оставьте мариноваться в холодильнике на 1 час.
- 2 Стейк запекать 10 мин. при температуре 190 °С. Переверните стейк, добавьте помидоры черри, сбрызните все оливковым маслом. Запекать ещё 3 мин. при той же температуре.

## Соус

- 3 Смешайте мелко нарубленный чеснок, петрушку, оливковое масло, кетчуп, чёрный молотый перец, приправу для гриля, соль и сахар. Если соус покажется густым, можно добавить немного кипяченой воды.

## Подача

- 4 Стейк подайте с нарезанным на кольца луком, заранее ошпаренным кипятком, помидорами черри и соусом.



## Ингредиенты

Свиная шея или лопатка	300 г
Чеснок	4 зубчика
Кетчуп	80 г
Петрушка	1 пучок
Несоленый соевый соус	15 г
Оливковое масло	10 г
Крахмал картофельный	щепотка
Чёрный молотый перец	щепотка
Приправа для гриля	щепотка
Сахар	по вкусу

## Шашлычки

- 1 Мясо нарежьте мелкими кубиками. Добавьте соевый соус, крахмал, чёрный перец, приправу для гриля и сахар. Уберите в холодильник мариноваться на 30 мин.
- 2 Мясо насадите на бамбуковые шпажки. Запекать 7 мин. при температуре 200 °С.

## Соус

- 3 Смешайте кетчуп, мелко нарезанные чеснок и зелень, чёрный перец и сахар. Если соус покажется густым, добавьте немного кипяченой воды.



## Ингредиенты

Куриные или свиные колбаски	400 г
Красный лук	1 луковица среднего размера
Листья салата	1 пучок
Сливки 20%	40 г
Соус барбекю	100 г
Оливковое масло	20 г
Кунжутное масло	10 г
Соль	щепотка
Перец чёрный молотый	щепотка
Приправа для гриля или шашлыка	щепотка
Сахар	щепотка

## Колбаски

- 1 Добавьте к колбаскам оливковое масло, приправу для гриля или шашлыка, чёрный перец, сахар. Запекать 10 мин. при температуре 190 °С. Переверните колбаски. Запекать ещё 2 мин. при той же температуре.

## Соус

- 2 Смешайте соус барбекю, сливки, кунжутное масло и чёрный перец.

## Салат

- 3 Порвите листья салата, добавьте порезанный полукольцами лук, посолите и сбрызните оливковым маслом.



## Ингредиенты

Свиные ребрышки	450 г
Кукуруза	1 початок
Чеснок	2 зубчика
Соус барбекю	80 г
Красное вино	125 мл
Соль	щепотка
Чёрный молотый перец	щепотка
Специи для шашлыка или гриля	щепотка
Сахар	по вкусу

## Способ приготовления

1 С ребрышек снимите пленку, и разделите их на две части. Сложите в плотную фольгу, сверху добавьте красное вино, чёрный перец, соль, приправу для гриля и сахар. Запекать 1 ч. при температуре 160 °С.

2 Достаньте ребрышки из фольги. Оставшийся после запекания соус смешайте с соусом барбекю, мелко натертым чесноком, приправой для гриля, черным перцем и сахаром. Получившимся соусом смажьте ребрышки и разрезанную на 2 части кукурузу. Запекать 12 мин. при температуре 150 °С.



## Ингредиенты

Говяжьи ребра	300 г
Помидор	1 шт. среднего размера
Репчатый лук	50 г
Оливки	15 г
Петрушка	пучок
Соус кальби или соус пулькоги	50 г
Оливковое масло	8 г
Чёрный молотый перец	щепотка

## Ребрышки

- 1 Ребрышки соедините с соусом кальби, оставьте мариноваться на 30 мин. Сложите ребра в аэрогриль. Запекать 8 мин. при температуре 200 °С. Подавайте, украсив петрушкой.

## Салат

- 2 Нарежьте помидоры и лук. Соедините их, добавьте оливки, сбрызните оливковым маслом, посолите, поперчите и перемешайте.



## Ингредиенты

Баклажан	1 шт.
Болгарский красный перец	1 шт.
Помидор	1 шт.
Укроп	1 пучок
Петрушка	1 пучок
Чеснок	4 зубчика
Хлеб чиабатта	½ булки
Сливочное масло	50 г
Оливковое масло	10 г
Творожный сыр	80 г
Соль	щепотка
Перец чёрный молотый	щепотка
Сахар	по вкусу

## Способ приготовления

- 1 Овощи помойте и сложите целиком в аэрогриль. Запекать 20 мин. при температуре 200 °С.
- 2 Дайте овощам остыть. Снимите с них пленку и нарежьте на мелкие кубики. Сложите в сотейник, добавьте мелко нарезанную зелень и чеснок, сливочное масло, соль, перец и сахар и потомите на медленном огне в течение 3 мин.
- 3 Хлеб сбрызните оливковым маслом и подсушите в аэрогриле в течение 2 мин. при температуре 200 °С.
- 4 Для соуса смешайте творожный сыр с мелко нарезанной зеленью, тертым зубчиком чеснока и черным перцем.

Подавайте на доске печеные овощи, отдельно творожный сыр и чиабатту.



## Ингредиенты

Некрупный цыпленок	1 шт.
Зеленые яблоки	2 шт.
Болгарский перец	1 шт.
Оливковое масло	30 мл
Соевый соус несоленый	50 мл
Розмарин или тимьян	2 веточки
Приправа для курицы	щепотка
Сухие прованские травы	щепотка
Соль	щепотка
Сахар	по вкусу

## Способ приготовления

- 1 Вскипятите воду в кастрюле. В кипящую воду опустите цыпленка, подержите 3 сек., достаньте и повторите процесс 3 раза. Далее охладите под проточной водой и ещё раз опустите в кипящую воду на 2 сек.
- 2 Смешайте соевый соус, оливковое масло, розмарин, прованские травы, приправу для курицы и сахар. Смажьте получившимся соусом цыпленка и оставьте мариноваться в холодильнике на 2 ч.
- 3 Яблоки и перец нарежьте на крупные дольки и нафаршируйте ими цыпленка. Запекайте 3 мин. при температуре 200 °С. Далее уменьшите огонь до 130 °С и запекайте ещё 1 ч.
- 4 Цыпленка можно подать с помидорами черри, оливками и маслинами.



## Ингредиенты

Куриные крылья	4 шт.
Соевый соус	30 г
Кунжутное масло	30 г
Томатная паста	50 г
Мед	30 г
Соус кимчи	30 г
Мука	50 г
Соль	щепотка
Перец чёрный молотый	щепотка
Перец красный хлопья	щепотка
Прованские травы	щепотка
Сахар	по вкусу
Вода	50 г

## Способ приготовления

- 1 Куриные крылья разрежьте пополам. Смешайте соевый соус, кунжутное масло и прованские травы. Получившимся соусом смажьте крылья и оставьте мариноваться в холодильнике на 1 ч.
- 2 Обваляйте крылья в муке. Запекайте 23 мин. при температуре 185 °С.
- 3 Для соуса смешайте в сотейнике мед, томатную пасту и сахар. Доведите все до кипения, добавьте соус кимчи, воду, красный перец, чёрный перец, кунжутное масло и соль. Прогрейте соус в течение 2 мин.
- 4 Готовые крылышки сложите в сотейник с соусом и прогрейте на огне, чтобы соус в них впитался.
- 5 Выложите крылья на тарелку, сверху обильно полейте соусом.