

КУЛИНАРНЫЕ ИСТОРИИ

ГАРНИРЫ

ЗАКУСКИ

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

ДЕТСКОЕ МЕНЮ

ДЕСЕРТЫ

СОДЕРЖАНИЕ

СТРАНИЦА

ГАРНИРЫ

Картофель по-деревенски	4
Картофель фри	5
Картофельные крокеты	6
Картофельный гратен (запеканка)	7
Картофельные чипсы с розмарином	8
Обжаренный микс из зимних овощей	9

ЗАКУСКИ

Тефтели в томатном соусе	10
Креветки в беконе	11
Крокеты с сыром чеддер и беконом	12
Жаренные спринг-роллы	13
Крабовые крокеты	14
Корейские шашлычки	15
Куриные крылышки в соусе «Джерк»	16
Фаршированные грибы с чесноком	17

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Стейк Скерт с соусом чимиччури	18
Запеченные помидоры с сыром фета	19
Пицца «Пепперони» из грибов портобелло	20
Фриттата с грибами, луком и фетой	21
Каре ягненка с корочкой из макадамии	22
Лосось с укропным соусом	23

ДЕТСКОЕ МЕНЮ

Рыбные наггетсы	24
Куриные стрипсы	25
Горячий сэндвич с сыром	26
Мини-чизбургеры	27

ДЕСЕРТЫ

Шоколадный пирог	28
Абрикосово-ежевичный крамбл	29



ГАРНИРЫ

КАРТОФЕЛЬ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ



ТЕМПЕРАТУРА:

200 °C



ВРЕМЯ
ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

14-16 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Соль	$\frac{1}{2}$ ч. л.
Черный перец	$\frac{1}{2}$ ч. л.
Паприка	$1 \frac{1}{2}$ ч. л.
Каноловое или оливко- вое масло	2 ст. л.
Картофель	6 шт.

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Помойте картофель и очистите его от кожуры. Варите картофель в подсоленной воде в течение 40 минут или до мягкости (проверить вилкой).

Затем поместите отваренный картофель в холодильник (примерно на 30 минут).

Смешайте масло, паприку, соль и черный перец в миске. Нарежьте остывший картофель дольками и перемешайте его в получившемся маринаде. Разогрейте аэрогриль до 200 °C

Поместите картофель в чашу аэрогриля и равномерно распределите его. Готовьте картофель в течение 14-16 минут или до золотистого цвета.

* Меняйте время приготовления в зависимости от размера порции, типа посуды и т. д.



ГАРНИРЫ

КАРТОФЕЛЬ ФРИ



ТЕМПЕРАТУРА:

200 °C



ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

30 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Оливковое масло

2
ст. л.

Картофель

6 шт.

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Очистите картофель и нарежьте его полосками приблизительно 7 x 1 см. Замочите нарезанный картофель в холодной воде на 30 минут. Слейте воду и промокните картофель бумажными полотенцами.

Разогрейте аэрогриль до 200 °C. Поместите нарезанный картофель в миску, добавьте оливковое масло и перемешайте.

Переложите картофель в чашу аэрогриля и готовьте в течение 30 минут до золотистого цвета и хрустящей текстуры. 2-3 раза вытащите чашу и встряхните картофель во время приготовления. Примечание: более толстые полоски картофеля требуют больше времени для готовки, а более тонкие - меньше.

* Меняйте время приготовления в зависимости от размера порции, типа посуды и т. д.



ГАРНИРЫ

КАРТОФЕЛЬНЫЕ КРОКЕТЫ



ТЕМПЕРАТУРА:

200 °C



ВРЕМЯ
ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

7-8 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Начинка:

Картофель, очищенный	4 шт.
Яичный желток	2 шт.
Тертый сыр пармезан	1 стак.
Мука	2 ст. л.
Шнитт-лук	3 ст. л.
Щепотка соли, черного перца и мускатного ореха	

Панировка:

Растительное масло	3 ст. л.
Мука	¾ стак.
Яйцо	2 шт.
Панировочные сухари	¾ стак.

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Отварите картофель в подсоленной воде в течение 15 минут. Слейте воду и растолките картофель в пюре.

Дождитесь пока пюре остынет и добавьте в него яичные желтки, сыр, муку и шнитт-лук. Затем приправьте солью, перцем и мускатным орехом, после чего перемешайте. Из полученной массы сформируйте небольшие шарики, размером с мячик для гольфа.

Разогрейте аэрогриль до 200 °C. К панировочным сухарям добавьте растительное масло и перемешивайте пока смесь не станет рассыпчатой. Обваляйте каждый картофельный шарик в муке, затем в яйца, а следом - в панировочных сухарях.

Поместите картофельные крокеты в чашу аэрогриля и готовьте в течение 7-8 минут или до золотистого цвета.

* Меняйте время приготовления в зависимости от размера порции, типа посуды и т. д.



ГАРНИРЫ

КАРТОФЕЛЬНЫЙ ГРАТЕН (ЗАПЕКАНКА)



ТЕМПЕРАТУРА:

200 °C



ВРЕМЯ
ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

25 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Картофель, очищенный	6 шт.
Молока	½ стак.
Сливки	½ стак.
Черный перец	1 ч. л.
Мускатный орех	½ ч. л.
Тертый сыр Грюйер или любой другой полутвердый сорт	½ стак.

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Разогрейте аэрогриль до 200 °C. Нарежьте картофель тонкими пластинами. В отдельной миске смешайте молоко, сливки и добавьте соль, перец и мускатный орех по вкусу. Обмажьте пластины картофеля получившейся смесью.

Поместите картофельные пластины в жаропрочную форму для выпечки и полейте картофель сверху остатками сливочной смеси. Поставьте форму для выпечки в чашу аэрогриля. Установите таймер и готовьте блюдо в течение 25 минут, после чего вытащите чашу и посыпьте картофель сыром. Установите таймер и готовьте в течение 10 минут или образования румяной корочки.

Примечание: молоко можно заменить 2 яйцами.

* Меняйте время приготовления в зависимости от размера порции, типа посуды и т. д.



ГАРНИРЫ

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ЧИПСЫ С РОЗМАРИНОМ



ТЕМПЕРАТУРА:

170 °C



ВРЕМЯ
ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

30 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Картофель	4 шт.
Оливковое масло	1 ст. л.
Измельченный розмарин	1 ч. л.
2 щепотки соли	

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Помойте картофель и очистите его от кожуры. Разрежьте картофель вдоль, а затем - нарежьте на тонкие пластины. Поместите нарезанный картофель в миску с водой и замачивайте в течение 30 минут, несколько раз меняя воду. Слейте воду и насухо промокните картофель бумажными полотенцами.

Разогрейте аэрогриль до 170 °C. Поместите картофель обратно в миску и смешайте его с оливковым маслом.

Переложите картофель в чашу аэрогриля и готовьте в течение 30 минут или до золотистого цвета, регулярно доставая чашу и встряхивая картофель, чтобы он равномерно прожарился. По истечении времени приготовления выложите чипсы в миску, добавьте к ним розмарин с солью и перемешайте.

* Меняйте время приготовления в зависимости от размера порции, типа посуды и т. д.



ГАРНИРЫ

ОБЖАРЕННЫЙ МИКС ИЗ ЗИМНИХ ОВОЩЕЙ



ТЕМПЕРАТУРА:

200 °C



ВРЕМЯ
ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

20 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Пастернак (1 небольшой)	1 1/3 стак.
Сельдерей (3-4 стебля)	1 1/3 стак.
Красного лука	2 1/3 стак.
Мускатная тыква	1 шт.
Свежий тимьян	1 ст. л.
Оливковое масло	1 ст. л.
Соль и перец по вкусу	

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Разогрейте аэрогриль до 200 °C.

Очистите пастернак и лук от кожуры. Нарезьте пастернак и сельдерей кубиками (примерно по 2 см.), а лук - ломтиками. Разрежьте мускатную тыкву пополам, удалите семена и нарежьте ее кубиками (кожуру можно не удалять).

Смешайте нарезанные овощи с тимьяном и оливковым маслом. Добавьте соль и перец по вкусу.

Поместите овощи в чашу аэрогриля. Установите таймер на 20 минут и готовьте их до его окончания или пока овощи не приобретут румяную корочку. 1 раз вытащите чашу и встряхните находящиеся в ней овощи во время приготовления.

* Меняйте время приготовления в зависимости от размера порции, типа посуды и т. д.



ЗАКУСКИ

ТЕФТЕЛИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ



ТЕМПЕРАТУРА:

200 °C



ВРЕМЯ
ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

8 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Лук	1 шт.
Мясной фарш	350 г
Петрушка	1 ст. л.
Листья тимьяна	½ ст. л.
Яйцо	1 шт
Панировочные сухари	3 ст. л.
2 щепотки соли	
Дополнительно: томатный соус	280 г

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Мелко нарежьте лук. Положите все ингредиенты в миску и хорошо перемешайте. Из полученной смеси сформируйте 10-12 тефтелей.

Разогрейте аэрогриль до 200 °C. Поместите тефтели в чашу аэрогриля и выставьте таймер на 8 минут.

По окончании таймера вытащите чашу и добавьте к тефтелям томатный соус. Задвиньте чашу обратно в аэрогриль, выставьте температуру на 170 °C, а таймер - на 5 минут.

* Меняйте время приготовления в зависимости от размера порции, типа посуды и т. д.



ЗАКУСКИ

КРЕВЕТКИ В БЕКОНЕ



ТЕМПЕРАТУРА:

200 °C



ВРЕМЯ
ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

5-7 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Тигровая креветка,
очищенная от панциря
и жилок

14 шт.

Бекон комнатной темпе-
ратуры

14 шт.

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Заверните каждую креветку в бекон, начиная с тела и заканчивая хвостом. Обернутые креветки поставьте в холодильник на 20 минут.

Разогрейте аэрогриль до 200 °C. Достаньте креветки из холодильника и поместите их в чашу аэрогриля. Готовьте 5-7 минут. Перед подачей на стол сначала выложите креветки на бумажное полотенце, чтобы они высохли, после чего подавайте на стол.

* Меняйте время приготовления в зависимости от размера порции, типа посуды и т. д.



ЗАКУСКИ

КРОКЕТЫ С СЫРОМ ЧЕДДЕР И БЕКОНОМ



ТЕМПЕРАТУРА:

200 °C



ВРЕМЯ
ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

7-8 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Начинка:

Сыр чеддер	450 г
Бекон комнатной температуры	450 г

Панировка:

Оливковое масло	4 ст. л.
Мука	1 стак.
Яйцо	2 шт.
Панировочные сухари	1 стак.

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Разрежьте сыр на 6 одинаковых по размеру частей, примерно 2,5 x 3,5 см. Обрежьте видимый жир с бекона. Для каждого получившегося ломтика сыра возьмите по 2 полоски бекона и полностью оберните ими сыр. Полученные заготовки поместите в морозилку на 5 минут, чтобы они схватились.

Разогрейте аэрогриль до 200 °C. К панировочным сухарям добавьте оливковое масло и перемешивайте пока смесь не станет рассыпчатой. Обваляйте каждый ломтик сыра с беконом в муке, затем во взбитых яйцах, а следом - в панировочных сухарях. Поместите крокеты в чашу аэрогриля и готовьте в течение 7-8 минут или до золотистого цвета.

Примечание: чтобы сыр точно не вытек во время приготовления, дважды по очереди опустите заготовки в яйца и панировочные сухари.

* Меняйте время приготовления в зависимости от размера порции, типа посуды и т. д.



ЗАКУСКИ

ЖАРЕННЫЕ СПРИНГ-РОЛЛЫ



ТЕМПЕРАТУРА:

200 °C



ВРЕМЯ
ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

3-4 минуты

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Начинка:

Вареная куриная грудка, измельченная	115 г
Сельдерей, тонко нарезанный	1 шт.
Морковь, тонкие ломтики	1 шт.
Грибы, тонко нарезанные	½ стак.
Имбирь, измельченный	½ ч. л.
Сахар	½ ч. л.
Сухой куриный бульон	1 ч. л.

Для обертки спринг-роллов:

Яйцо	1 шт.
Кукурузный крахмал	1 ч. л.
Рисовая бумага для спринг-роллов	8 листов
Растительное масло	½ ч. л.

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Для создания начинки: смешайте в миске куриное филе, сельдерей, морковь и грибы. Добавьте сахар, имбирь, сухой куриный бульон и тщательно перемешайте ингредиенты.

Добавьте яйцо в кукурузный крахмал и смешивайте до образования густой пасты; уберите в сторону. Положите немного начинки на каждый лист рисовой бумаги и сверните их, смазав края яичной смесью.

Разогрейте аэрогриль до 200 °C. Слегка смажьте спринг-роллы растительным маслом и выложите их в чашу аэрогриля. Готовьте в течение 3-4 минут или до золотистой корочки. Подавайте к столу с соевым или сладким чили соусом.

* Меняйте время приготовления в зависимости от размера порции, типа посуды и т. д.



ЗАКУСКИ

КРАБОВЫЕ КРОКЕТЫ



ТЕМПЕРАТУРА:

200 °C



ВРЕМЯ
ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

8-10 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Начинка:

Крабовое мясо	450 г
Яичный белок, взбитый	2 шт.
Оливковое масло	1 ст. л.
Красный лук, болгарский перец	¼ стак.
Сельдерей	2 ч. л.
Эстрагон, шнитт-лук, петрушка, кайенский перец	¼ ч. л.
Майонез	¼ стак.
Сметана	¼ стак.

Панировка:

Яйцо	3 шт.
Мука	1 стак.
Панировочные сухари Панко	1 стак.
Оливковое масло	1 ч. л.
Соль	¼ ч. л.

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

В небольшой сотейник добавьте оливковое масло, лук, болгарский перец и сельдерей. Готовьте на среднем или высоком огне до прозрачности, около 4-5 минут. Снимите с огня и отложите в сторону для остывания.

В кухонном комбайне смешайте панировочные сухари Панко, оливковое масло и соль до состояния мелкой крошки. Разложите муку, взбитые яйца и смесь с панировкой Панко по трем разным мискам. Смешайте в одной миске оставшиеся ингредиенты: мясо краба, яичные белки, майонез, сметану, специи и овощи. Разогрейте аэрогриль до 200 °C.

Сформируйте из получившейся смеси небольшие шарики. Обваляйте каждый шарик в муке, затем в яйце и, наконец, в панировке Панко. Выложите крокеты в чашу аэрогриля, не переполняя ее. Готовьте в течение 8-10 минут или до золотистого цвета.

* Меняйте время приготовления в зависимости от размера порции, типа посуды и т. д.



ЗАКУСКИ

КОРЕЙСКИЕ ШАШЛЫЧКИ



ТЕМПЕРАТУРА:

200 °C



ВРЕМЯ
ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

30 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Куриное филе	340 г
Стакан соевого соуса с низким содержанием натрия	½ стак.
Ананасовый сок	½ стак.
Кунжутное масло	¼ стак.
Зубчик чеснока, измельченный	4 шт.
Зеленый лук, измельченный	4 шт.
Имбирь, натертый	1 ч. л.
Кунжут, обжаренный	2 ч. л.
1 щепотка черного перца	

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Смешайте все ингредиенты в миске. Добавьте в полученный маринад куриное филе, нарезанное на шпатель, и хорошо перемешайте. Накройте крышкой и поставьте в холодильник на срок от 2 до 24 часов.

Разогрейте аэрогриль до 200 °C. Промокните курицу бумажными полотенцами. Поместите шпатель с филе в чашу аэрогриля и готовьте 5-7 минут.

* Меняйте время приготовления в зависимости от размера порции, типа посуды и т. д.



ЗАКУСКИ

КУРИНЫЕ КРЫЛЫШКИ В СОУСЕ «ДЖЕРК»



ТЕМПЕРАТУРА:

200 °C



ВРЕМЯ
ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

16-18 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Куриные крылья	1,3 кг
Соевый соус, коричневый сахар	2 ст. л.
Зубчик чеснока, мелко нарезанный	6 шт.
Перец Хабанеро с удаленными семенами, мелко нарезанный	1 шт.
Душистый перц, мелко нарезанного тимьян, натертый имбирь	1 ст. л.
Корица, кайенский перец, белый перец, соль	1 ч. л.
Лук-шалот, мелко нарезанный	4 шт.
Свежевыжатый лаймовый сок	5 ч. л.
Красный винный уксус	½ стак.

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Смешайте все ингредиенты в миске и тщательно покрыть крылья получившимся маринадом. Переложите крылья в герметичные пакеты и уберите в холодильник на срок от 2 до 24 часов.

Разогрейте аэрогриль до 200 °C. Извлеките крылья из герметичных пакетов и промокните их бумажными полотенцами. Поместите крылья в чашу аэрогриля и готовьте в течение 16-18 минут. Спустя половину времени приготовления, вытащите чашу и встряхните продукты. Подавать с соусом.

* Меняйте время приготовления в зависимости от размера порции, типа посуды и т. д.



ЗАКУСКИ

ФАРШИРОВАННЫЕ ГРИБЫ С ЧЕСНОКОМ



ТЕМПЕРАТУРА:

200 °C



ВРЕМЯ
ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

7-8 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Шампиньоны	16 шт.
Белый хлеб	1 ½ ломтиков
Зубчик чеснока, разда- вить	1 шт.
Петрушка, мелко нарезанная	1 ч. л.
Оливковое масло	1 ½ ч. л.
Молотый перец по вкусу	1 ч. л.

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Разогрейте аэрогриль до 200 °C. Измельчи-
те ломтики хлеба в кухонном комбайне, до-
бавьте чеснок, петрушку и перец по вкусу.
Смешайте и добавьте оливковое масло.

Отрежьте ножки у шампиньонов и нафар-
шируйте получившиеся шляпки начинкой.
Поместите шляпки в чашу аэрогриля. Готовь-
те грибы в течение 7-8 минут или до образо-
вания золотистой и хрустящей корочки.

* Меняйте время приготовления в зависимости от размера порции, типа посуды и т. д.



ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

СТЕЙК СКЕРТ С СОУСОМ ЧИМИЧЧУРИ



ТЕМПЕРАТУРА:

200 °C



ВРЕМЯ
ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

8-10 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Стейка Скерт

450 г

Для соуса чимиччури:

Петрушка, мелко нарезанная

1 стак.

Мята, мелко нарезанная

½ стак.

Орегано, мелко нарезанная

2 ч. л.

Зубчик чеснока, мелко нарезанный

3 шт.

Молотый красный перец, кумин, кайенский перец, соль

1 ч. л.

Копченая паприка

2 ч. л.

Черный перец

¼ ч. л.

Оливковое масло

¼ стак.

Красный винный уксус

3 ч. л.

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Смешайте все ингредиенты для соуса чимиччури в миске. Разрежьте стейк на 2 равные порции и положите его в герметичный пакет. Уберите стейк и соус чимиччури в холодильник на срок от 2 до 24 часов. Извлеките из холодильника за 30 минут до начала приготовления.

Разогрейте аэрогриль до 200 °C. Промокните стейк бумажными полотенцами. Поместите стейк в чашу аэрогриля и готовьте в течение 8-10 минут для прожарки medium-rare (слабая прожарка). Сверху выложите соус чимиччури и подавайте.

Примечание: время приготовления зависит от размера стейка и предпочитаемой степени прожарки.

* Меняйте время приготовления в зависимости от размера порции, типа посуды и т. д.



ЗАПЕЧЕННЫЕ ПОМИДОРЫ С СЫРОМ ФЕТА



ТЕМПЕРАТУРА:

200 °C



ВРЕМЯ
ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

12-14 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Для помидоров:

Помидоры	2 шт.
Сыр фета	230 г
Красный лук, тонко нарезанный	½ стак.
Оливковое масло	1 ч. л.
Щепотка соли	

Для соуса песто:

Нарезанная петрушка, базилик, натертый сыр пармезан	½ стак.
Жаренные кедровые орехи	3 ст. л.
Зубчик чеснока	1 шт.
Оливковое масло	½ стак.
Щепотка соли	

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Приготовление соуса песто: В кухонный комбайн добавить петрушку, базилик, пармезан, чеснок, поджаренные кедровые орешки и соль.

Включив кухонный комбайн, медленно добавляйте оливковое масло. Уберите готовый соус в холодильник до начала готовки.

Разогрейте аэрогриль до 200 °C. Нарежьте помидоры и фету круглыми ломтиками толщиной 15 мм. Промокните помидоры бумажным полотенцем. На каждый ломтик помидора выложить 1 ч. ложку песто и сверху положить фету. Отдельно обжарить красный лук с 1 ч. ложкой оливкового масла и выложить на помидор.

Поместите помидоры в чашу аэрогриля и готовьте в течение 12-14 минут или до тех пор пока сыр фета не начнет плавиться. Приправить щепоткой соли и дополнительной ложкой соуса песто.

* Меняйте время приготовления в зависимости от размера порции, типа посуды и т. д.



ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

ПИЦЦА «ПЕППЕРОНИ» ИЗ ГРИБОВ ПОРТОБЕЛЛО



ТЕМПЕРАТУРА:

170 °C



ВРЕМЯ
ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

3-5 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Шляпки грибов портобелло, очищенные и нарезанные	3 шт.
Оливковое масло	3 ст. л.
Томатный соус	3 ст. л.
Натертый сыр моцарелла	3 ст. л.
Пепперони	12 ломтиков
Щепотка соли и итальянской приправы	

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Разогрейте аэрогриль до 170 °C. Смажьте внутреннюю и внешнюю части грибов оливковым маслом. Посыпьте внутреннюю часть грибов солью и итальянской приправой. Заполните шляпки грибов томатным соусом и присыпьте сыром.

Поместите пиццу в чашу аэрогриля и начните готовку. Спустя минуту приготовления извлеките чашу и разложите ломтики пепперони поверх пиццы. Продолжайте готовить еще в течение 3-5 минут. По окончании посыпьте пиццу сыром пармезан или хлопьями красного перца.

* Меняйте время приготовления в зависимости от размера порции, типа посуды и т. д.



ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

ФРИТТАТА С ГРИБАМИ, ЛУКОМ И ФЕТОЙ



ТЕМПЕРАТУРА:

170 °C



ВРЕМЯ
ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

27-30 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Яйцо	6 шт.
Очищенных шампиньонов	4 стак.
Красный лук	1 шт.
Оливковое масло	2 ч. л.
Сыр фета, измельченный	6 ст. л.
Щепотка соли	

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Очистите красный лук и нарежьте его тонкой соломкой (примерно 5-6 мм.). Шампиньоны очистите и нарежьте ломтиками той же толщины, что и лук. В сотейнике, добавив оливковое масло, обжарьте лук и грибы на среднем огне до мягкости. Снимите с огня и выложите на сухое кухонное полотенце для остывания.

Разогрейте аэрогриль до 170 °C. Разбейте в миску все 6 яиц и тщательно взбейте, добавив щепотку соли. Возьмите небольшую жаропрочную форму для выпечки (примерно 20 см). Слегка смажьте дно маслом. Вылейте в форму яйца, затем луково-грибную смесь и сыр. Поместите форму для выпечки в чашу аэрогриля и готовьте в течение 27-30 минут. Воткните небольшой ножик во фриттату, если на выходе на лезвии ножа ничего не осталось - значит блюдо готово.

* Меняйте время приготовления в зависимости от размера порции, типа посуды и т. д.



ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

КАРЕ ЯГНЕНКА С КОРОЧКОЙ ИЗ МАКАДАМИИ



ТЕМПЕРАТУРА:

200 °C



ВРЕМЯ
ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

30 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Зубчик чеснока	1 шт.
Оливковое масло	1 ст. л.
Каре ягненка	800 г
Несоленые орехи макадамия	85 г
Панировочные сухари	1 ст. л.
Измельченный розмарин	1 ст. л.
Яйцо	1 шт.

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Мелко нарежьте чеснок. Для получения чесночного масла смешайте оливковое масло и чеснок. Смажьте им каре ягненка, приправьте перцем и солью.

Разогрейте аэрогриль до 140 °C. Мелко нарежьте орехи и положите их в одну миску, добавив туда панировочные сухари и розмарин. В другой миске взбейте яйцо. Окуните мясо сначала в яичную смесь, а затем в панировку из орехов.

Поместите каре в чашу аэрогриля. Установите таймер на 30 минут и начните готовить. По истечении этого времени увеличьте температуру до 200 °C и готовьте еще 5 минут. Извлеките мясо и заверните его в фольгу на 10 минут, перед подачей на стол.

Примечание: по желанию орехи макадамия можно заменить фисташками, фундуком, кешью или миндалем.

* Меняйте время приготовления в зависимости от размера порции, типа посуды и т. д.



ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

ЛОСОСЬ С УКРОПНЫМ СОУСОМ



ТЕМПЕРАТУРА:

140 °C



ВРЕМЯ
ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

20-23 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Для лосося:

4 куса лосося

170 г

Оливковое масло

2 ч. л.

Щепотка соли

Для соуса:

Обезжиренный греческий йогурт

½ стак.

Сметана

½ стак.

Укроп, мелко нарезанный

2 ч. л.

Щепотка соли

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Разогрейте аэрогриль до 140 °C. Полейте каждый кусок лосося оливковым маслом. Приправить щепоткой соли. Поместите лосось в чашу аэрогриля и готовьте в течение 20-23 минут.

Приготовление укропного соуса: в миске смешайте греческий йогурт, сметану, измельченный укроп и соль. Готовый лосось полить соусом и сверху украсить дополнительной щепоткой нарезанного укропа.

* Меняйте время приготовления в зависимости от размера порции, типа посуды и т. д.



ДЕТСКОЕ МЕНЮ

РЫБНЫЕ НАГГЕТСЫ



ТЕМПЕРАТУРА:

200 °C



ВРЕМЯ
ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

8-10 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Филе рыбы / трески	450 г
<u>Панировка:</u>	
Оливковое масло	2 ч. л.
Мука	1 стак.
Яйцо	2 шт.
Панировочные сухари Панко	¾ стак.
Щепотка соли	

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Разогрейте аэрогриль до 200 °C. Нарезьте треску на полоски длиной от 2,5 см в ширину и 5 см в длину. В кухонном комбайне смешайте панировочные сухари панко, оливковое масло и соль до состояния мелкой крошки. Разложите смесь с панировкой Панко, яйца и муку в 3 отдельные миски.

Обваляйте каждый кусок трески в муке, затем в яйцах и смеси из панировочных сухарей Панко. Стряхните излишки панировочных сухарей. Поместите рыбу в чашу аэрогриля и готовьте в течение 8-10 минут или до золотого цвета.

* Меняйте время приготовления в зависимости от размера порции, типа посуды и т. д.



КУРИНЫЕ СТРИПСЫ



ТЕМПЕРАТУРА:

170 °C



ВРЕМЯ
ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

10 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Куриное филе	350 г
<u>Панировка:</u>	
Яйцо	2 шт.
Панировочные сухари, мука	½ стак.
Соль	½ ч. л.
Душистый перец	1 ч. л.
Оливковое масло	2 ч. л.

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Разогрейте аэрогриль до 170 °C. Разложите панировочные сухари, яйца и муку в 3 отдельные миски. К панировочным сухарям добавьте соль и перец. Налейте в панировочные сухари оливковое масло и хорошо перемешайте. Обваляйте курицу в муке, затем в яйца и, наконец, в панировочных сухарях. Стряхните излишки панировки перед тем, как положить куриные стрипсы в чашу аэрогриля.

Готовьте куриные стрипсы в течение 10 минут при 170 °C, а затем в течение 5 минут при 200 °C или до золотистого цвета.

* Меняйте время приготовления в зависимости от размера порции, типа посуды и т. д.



ГОРЯЧИЙ СЭНДВИЧ С СЫРОМ



ТЕМПЕРАТУРА:

180 °C



ВРЕМЯ
ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

5-7 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Тостовый или белый хлеб	4 ломтика
Сыр чеддер	½ стак.
Растопленное сливоч- ное масло	¼ стак.

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Разогрейте аэрогриль до 180 °C. Намажьте маслом каждую сторону 4 ломтиков хлеба. На 2 ломтика положите сыр и соберите сэндвичи. Поместите сэндвичи в чашу аэрогриля. Готовьте в течение 5-7 минут или до момента, когда сыр расплавится.

* Меняйте время приготовления в зависимости от размера порции, типа посуды и т. д.



ДЕТСКОЕ МЕНЮ

МИНИ-ЧИЗБУРГЕРЫ



ТЕМПЕРАТУРА:

200 °C



ВРЕМЯ
ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

10 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Говяжий фарш	450 г
Сыр чеддер	6 ломтиков
Булочка-слайдер, разрезанная пополам	2 шт.
Соль, черный перец	

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Разогрейте аэрогриль до 200°C. Разделите фарш на 6 равных порций, скатайте каждую в шарик и расплющите. Приправьте получившиеся котлеты солью и перцем.

Поместите котлеты в чашу аэрогриля и готовьте в течение 10 минут. По окончании этого времени вытащите чашу, положите ломтики сыра поверх котлет и верните в аэрогриль еще на одну минуту. Соберите чизбургеры.

* Меняйте время приготовления в зависимости от размера порции, типа посуды и т. д.



ДЕСЕРТЫ

ШОКОЛАДНЫЙ ПИРОГ



ТЕМПЕРАТУРА:

160 °C



ВРЕМЯ
ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

35 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Корж:

Яйцо	3 шт.
Сметана	1/2 стак.
Сахар	2/3 стак.
Несоленое сливочное масло	9 ст. л.
Какао-порошок	6 ст. л.
Разрыхлитель	1 ч. л.
Пищевая сода	1/2 ч. л.
Ванилин	2 ч. л.

Шоколадная глазурь:

Шоколад	155 г
Растопленное сливочное масло	3 1/2 стак.
Сахарная пудра	1 2/3 стак.
Круглая форма для выпечки	20 см

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Разогрейте аэрогриль до 160 °C. Поместите ингредиенты для основы в кухонный комбайн или миксер и хорошо смешайте. Переложить в форму для выпечки.

Поместите форму для выпечки в чашу аэро-гриля и выставьте таймер на 35 мин. По истечении времени, проткните зубочисткой корж. Если зубочистка сухая - значит, корж готов.

В ином случае, поместите корж обратно в аэрогриль еще на 5 минут. Извлеките корж из чаши аэрогриля и поставьте его на съемную решетку остывать.

* Меняйте время приготовления в зависимости от размера порции, типа посуды и т. д.



ДЕСЕРТЫ

АБРИКОСОВО-ЕЖЕВИЧНЫЙ КРАМБЛ



ТЕМПЕРАТУРА:

200 °C



ВРЕМЯ
ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

20 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Абрикосы	500 г
Ежевика	160 г
Сахар	½ стак.
Лимонный сок	2 ч. л.
Мука	1 стак.
Сливочное масло	5 ст. л.

Дополнительно: круглая
форма для выпечки,
кулинарный спрей.

20 см

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Разрежьте абрикосы и удалите косточки. Нарезьте абрикосы кубиками и положите в миску. Добавьте ежевику, 2 ст. ложки сахара и лимонного сока. Хорошо перемешайте.

Выложите фруктовую начинку в форму для запекания и разровняйте. В отдельной миске смешайте муку с щепоткой соли и оставшимся сахаром. Добавьте сливочное масло и 1 ст. ложку холодной воды, после чего перетрите пальцами это все в крошку.

Разогрейте аэрогриль до 200 °C. Равномерно распределите крошку по фруктовой начинке сверху и слегка прижмите.

Поместите блюдо в чашу аэрогриля. Установите таймер на 20 минут и выпекайте до окончания таймера или пока крамбл не приобретет золотистый оттенок, а его начинка не начнет пузыриться.

* Меняйте время приготовления в зависимости от размера порции, типа посуды и т. д.

ЗАМЕТКИ



С ЗАБОТОЙ О ВАС