

# eigen

## КНИГА РЕЦЕПТОВ

ДЛЯ АЭРОГРИЛЯ FLAMA EA02



# КОЖЕВИН ВЛАДИМИР АЛЕКСАНДРОВИЧ

**Шеф-повар**, который уже более 20 лет удивляет вкусами Дальнего Востока.

Его блюда, основанные на неповторимом авторском видении, принесли ему несколько престижных наград, включая **титул «Шеф-повар года» от Where to Eat (2024, 2025)** и премию «Маяки Туризма» (2025).

Владимир активно развивает гастрономический туризм в своем регионе и делится знаниями с другими, проводя мастер-классы и участвуя в различных проектах.

В этой книге шеф-повар делится своими любимыми рецептами, чтобы каждый мог попробовать его авторские блюда.



# СОДЕРЖАНИЕ



## ЗАКУСКИ

Шампиньоны в хрустящем беконе гриль	⌚ 20 мин.	3
Печенный перец в хрустящем беконе с сыром сулугуни	⌚ 20 мин.	5
Груша с сыром горгонзола и медом	⌚ 25 мин.	7
Хрустящие куриные крылышки с сырным соусом чеддер	⌚ 40 мин.	9
Карамельная свекла с сыром камамбер	⌚ 60 мин.	11
Крылышки «Буффало»	⌚ 100 мин.	13



## САЛАТЫ

Салат с индейкой в соево-медовом соусе	⌚ 20 мин.	15
Салат из печеных овощей с хрустящими хлебом и творожным сыром	⌚ 40 мин.	17



## ОСНОВНЫЕ БЛЮДА ИЗ МЯСА И ПТИЦЫ

Израильская яичница шакшука	⌚ 25 мин.	19
Шашлычки куриные в соусе сладкий чили	⌚ 25 мин.	21
Колбаски гриль с соусом барбекю и хрустящим луком	⌚ 25 мин.	23
Мясные пончики в беконе	⌚ 30 мин.	25
Шаурма с куриным бедром и печеными овощами	⌚ 30 мин.	27
Шашлычки свиные по-азиатски с чесночно-томатным соусом	⌚ 30 мин.	29
Телячьи ребрышки кальби с салатом из помидоров	⌚ 30 мин.	31
Овощное соте с куриным бедром	⌚ 40 мин.	33
Стейк из свинины с печеными томатами и пикантным соусом	⌚ 40 мин.	35
Куриные биточки с пюре и грибным соусом	⌚ 45 мин.	37
Томленная курочка с картофелем, овощами и соусом тартар	⌚ 50 мин.	39
Грудка индейки, томленная с картофелем и сыром чеддер	⌚ 60 мин.	41
Ростбиф праздничный с винным соусом	⌚ 60 мин.	43
Карамелизированные свиные ребрышки с кукурузой	⌚ 90 мин.	45
Праздничный цыпленок, запеченный с зелеными яблоками и перцем	⌚ 120 мин.	47
Чесночная свиная рулька по-китайски	⌚ 180 мин.	49



## ОСНОВНЫЕ БЛЮДА ИЗ РЫБЫ И МОРЕПРОДУКТОВ

Лосось с брюссельской капустой и соусом из печеных черри	⌚ 30 мин.	51
Кальмар гриль в кисло-сладком соусе с битыми огурцами	⌚ 30 мин.	53
Палтус с пюре и луковыми чипсами	⌚ 50 мин.	55
Филе нерки в слоеном тесте и сливочно-томатном соусе	⌚ 60 мин.	57



# ШАМПИньОНЫ В ХРУСТЯЩЕМ БЕКОНЕ ГРИЛЬ



ЗАКУСКИ

 20  
минут

 1  
порция

 2/5  
сложность

19	57	13	650
Б	Ж	У	ккал

## Ингредиенты:

Бекон.....	100 г	Оливковое масло .....	15 г
Грибы шампиньоны .....	150 г	Сахар.....	4 г
Петрушка и укроп .....	1 пучок	Черный молотый перец	
Йогурт .....	80 г	Соль	
Чеснок.....	1 зубчик		

## Приготовление

1. Шампиньоны тщательно промойте и очистите. Крупные грибы разрежьте пополам.
2. Бекон слегка приправьте черным молотым перцем.
3. Каждую половинку шампиньона оберните ломтиком бекона. Нанизывайте на шпажки по две завернутых в бекон половинки.
4. Выложите заготовки в чашу аэрогриля, слегка сбрызните оливковым маслом.
5. Запекайте 7 минут при 180 °С.

## Соус

Зелень и чеснок мелко нарежьте. Смешайте с йогуртом, добавьте щепотку сахара для баланса вкуса, соль и черный молотый перец. Тщательно перемешайте.



# ПЕЧЕННЫЙ ПЕРЕЦ В ХРУСТЯЩЕМ БЕКОНЕ С СЫРОМ СУЛУГУНИ



ЗАКУСКИ

 20  
минут

 2  
порции

 2/5  
сложность

57	101	18	910
Б	Ж	У	ккал

## Ингредиенты:

Болгарский перец .....	2 шт.	Сметана .....	80 г
Сыр сулугуни .....	150 г	Черный молотый перец	
Зелень .....	1 пучок	Сахар	
Бекон .....	200 г		

## Приготовление

1. Болгарские перцы нарежьте на четвертинки, удалите семена.
2. Нарежьте крупно сыр сулугуни.
3. В перец положите сыр, оберните беконом, заранее посыпанным черным молотым перцем.
4. Запекайте 9 минут при температуре 170 °С.

## Соус

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



# ГРУША С СЫРОМ ГОРГОНЗОЛА



ЗАКУСКИ

 25  
минут

 2  
порции

 2/5  
сложность

22	47	84	780
Б	Ж	У	ккал

## Ингредиенты:

Груша мягкая.....2 шт.      Кедровые орехи ..... 40 г  
Сыр с плесенью ..... 70 г      Мед..... 60 г

## Приготовление


1. Груши вымойте, разрежьте пополам и аккуратно удалите сердцевину с помощью ложки.
2. В центр каждой половинки выложите сыр горгонзола.
3. Полейте сверху медом.
4. Выложите груши в чашу аэрогриля и запекайте 8 минут при температуре 170 °С до мягкости груши и легкого расплавления сыра.
5. Кедровые орехи слегка обжарьте на сухой сковороде до золотистого оттенка.
6. Готовые груши посыпьте обжаренными орехами и подайте теплыми.



# ХРУСТЯЩИЕ КУРИНЫЕ КРЫЛЫШКИ С СЫРНЫМ СОУСОМ ЧЕДДЕР



ЗАКУСКИ

 **40**  
минут

 **2**  
порции

 **4/5**  
сложность

<b>39</b>	<b>44</b>	<b>21</b>	<b>642</b>
Б	Ж	У	ккал

## Ингредиенты:

Куриные крылья .....	<b>500 г</b>	Молоко .....	<b>150 мл</b>
Мука .....	<b>50 г</b>	Оливковое масло .....	<b>10 мл</b>
Сыр чеддер .....	<b>50 г</b>	Зелень .....	<b>1 пучок</b>
Плавленный сыр .....	<b>100 г</b>	Приправа для курицы	
Соевый соус .....	<b>20 мл</b>	Черный молотый перец	

## Приготовление

1. Крылья разрежьте по фалангам. Замаринуйте с соевым соусом, приправой для курицы и черным молотым перцем. Уберите в холодильник на 15 минут.
2. Крылья сбрызните водой и обваляйте в муке, повторите процесс 2 раза, чтобы появились небольшие мучные хлопья.
3. Выложите крылья на сетку аэрогриля. Запекайте 16 минут при температуре 185 °С.

## Соус


Соедините в сотейнике плавленный сыр, молоко и сыр чеддер. На медленном огне доведите все до однородной массы, помешивая венчиком. Добавьте черный молотый перец и петрушку.



# КАРАМЕЛЬНАЯ СВЕКЛА С СЫРОМ КАМАМБЕР



ЗАКУСКИ

 **60**  
минут

 **1**  
порция

 **3/5**  
сложность

<b>30</b>	<b>54</b>	<b>38</b>	<b>702</b>
Б	Ж	У	ккал

## Ингредиенты:

Свекла.....	<b>2 шт.</b>	Бальзамический уксус.....	<b>20 г</b>
Сыр камамбер.....	<b>1 шт.</b>	Салат.....	<b>1 пучок</b>
Кедровые орехи.....	<b>15 г</b>	Черный молотый перец	
Оливковое масло (блюдо)..	<b>40 г</b>	Соль	
Оливковое масло (соус).....	<b>30 г</b>	Сахар	

## Приготовление

1. Свеклу очистите и нарежьте на некрупные сегменты, выложите на фольгу и посыпьте солью и перцем, полейте оливковым маслом, заверните фольгу и запекайте 35 минут при температуре 170 °С.
2. Проверьте свеклу шпажкой — она должна легко входить в свеклу.

## Соус

Соедините оливковое масло, сахар, бальзамический уксус и черный молотый перец. Замешайте все венчиком.

## Подача

На тарелку выложите листья салата, нарезанную кусочками свеклу, сыр камамбер и обильно полейте соусом. Сверху украсьте кедровыми орешками.



# КРЫЛЫШКИ «БУФФАЛО»



ЗАКУСКИ

 100  
минут

 2  
порции

 4/5  
сложность

52	30	10	483
Б	Ж	У	ккал

## Ингредиенты:

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

## Приготовление

1. Куриные крылья разрежьте пополам, замаринуйте с соевым соусом, кунжутным маслом и прованскими травами. Уберите в холодильник на 1 час.
2. Обсушите крылья в муке. Сложите в аэрогриль и запекайте 23 минуты при температуре 185 °С.
3. В сотейнике смешайте сахар, мед и томатную пасту. Доведите до кипения, добавьте соус кимчи, воду, хлопья красного перца, черный перец, кунжутное масло, соль. Прогрейте все в течение 2 минут.
4. Готовые крылья сложите в сотейник с соусом и прогрейте на огне, чтобы соус впитался.
5. Выложите крылья на тарелку, сверху обильно полейте готовым соусом.



# САЛАТ С ИНДЕЙКОЙ В СОЕВО-МЕДОВОМ СОУСЕ



САЛАТЫ

 **20**  
минут

 **1**  
порция

 **1/5**  
сложность

<b>24</b>	<b>21</b>	<b>10</b>	<b>348</b>
Б	Ж	У	ккал

## Ингредиенты:

Филе индейки.....	<b>200 г</b>	Виноград.....	<b>50 г</b>
Оливковое масло .....	<b>20 г</b>	Салат .....	<b>1 пучок</b>
Соевый соус .....	<b>30 мл</b>	Приправа для индейки	
Мед.....	<b>25 мл</b>	Перец черный молотый	
Помидоры черри .....	<b>130 г</b>	Соль	
Чеснок.....	<b>2 зубчика</b>		

## Приготовление

1. Нарезьте индейку на средние кубики, замаринуйте ее с оливковым маслом, приправой, чесноком и солью.
2. Сложите в аэрогриль и запекайте 9 минут при температуре 190 °С.
3. Достаньте индейку, дайте ей немного остыть.
4. На тарелку выложите филе индейки и виноград.

## Салат


Смешайте оливковое масло, мед, соевый соус, черный молотый перец и хорошо взбейте все до однородной массы.  
В чашке смешайте лист салата, помидоры черри и соус.



# САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНЫХ ОВОЩЕЙ С ХРУСТЯЩИМИ ХЛЕБОМ И ТВОРОЖНЫМ СЫРОМ



САЛАТЫ

 40  
минут

 2  
порции

 4/5  
сложность

12	21	41	404
Б	Ж	У	ккал

## Ингредиенты:

Баклажан .....	1 шт.	Творожный сыр .....	80 г
Болгарский красный перец .....	1 шт.	Хлеб (чабатта) .....	1/2 булки
Помидор .....	1 шт.	Оливковое масло .....	10 г
Укроп .....	1 пучок	Перец черный молотый	
Петрушка .....	1 пучок	Соль	
Чеснок .....	4 зубчика	Сахар	
Сливочное масло .....	50 г		

## Приготовление

1. Овощи промойте и сложите в аэрогриль. Запекайте 20 минут при температуре 200 °С.
2. Дайте овощам немного остыть, снимите с них пленку, нарежьте на мелкие кубики и сложите в сотейник. Добавьте зелень, 3 зубчика чеснока, сливочное масло, сахар, перец, соль и потомите на медленном огне 3 минуты.
3. Хлеб сбрызните оливковым маслом и подсушите в аэрогриле 2 минуты при температуре 200 °С.
4. Творожный сыр смешайте с зубчиком чеснока, зеленью, черным молотым перцем.
5. Подайте на доске печеные овощи, отдельно творожный сыр и хлеб.



# ИЗРАИЛЬСКАЯ ЯИЧНИЦА ШАКШУКА



ОСНОВНЫЕ  
БЛЮДА

 **25**  
минут

 **1**  
порция

 **3/5**  
сложность

25	29	71	653
Б	Ж	У	ккал

## Ингредиенты:

Томаты в собственном соку ..**400 г**  
Куриные яйца.....**2 шт.**  
Укроп.....**1 пучок**  
Чеснок.....**1 зубчик**  
Оливковое масло ..... **15 г**

Хлеб чабатта ..... **2 кусочка**  
Соль  
Перец черный молотый  
Сахар

## Приготовление

1. Смешайте мелко нарубленные томаты с оливковым маслом, черным перцем, измельченным чесноком и укропом.
2. Добавьте соль и немного сахара, тщательно перемешайте.
3. Выложите соус в формы для запекания и аккуратно разбейте по одному яйцу в каждую форму.
4. Запекайте 8 минут при температуре 150 °С.
5. Выложите хлеб рядом с формами и готовьте еще 4 минуты.



# ШАШЛЫЧКИ КУРИНЫЕ В СОУСЕ СЛАДКИЙ ЧИЛИ



ОСНОВНЫЕ  
БЛЮДА

 25  
минут

 1  
порция

 3/5  
сложность

20	50	51	742
Б	Ж	У	ккал

## Ингредиенты:

Куриное филе .....	200 г	Соевый соус (по желанию) ..	15 г
Соус сладкий чили .....	100 г	Китайские специи	
Оливковое масло .....	15 г	Соль	
Сливки 20% .....	80 г	Черный молотый перец	
Чеснок .....	1 зубчик		

## Приготовление

1. Куриное филе нарежьте небольшими кубиками.
2. Добавьте оливковое масло, соус сладкий чили, черный перец и щепотку соли. По желанию влейте немного соевого соуса. Тщательно перемешайте.
3. Насадите кусочки курицы на шпажки. Сложите в аэрогриль.
4. Запекайте 5 минут при температуре 190 °С.
5. Достаньте шашлычки, смажьте еще раз соусом сладкий чили, переверните.
6. Запекайте еще 2 минуты до легкой карамелизации.
7. Готовые шашлычки посыпьте специями по вкусу.

## Соус

Смешайте сливки, соус сладкий чили, мелко нарезанный чеснок, черный перец и соль. Хорошо перемешайте все до однородности.



# КОЛБАСКИ ГРИЛЬ С СОУСОМ БАРБЕКЮ И ХРУСТЯЩИМ ЛУКОМ



ОСНОВНЫЕ  
БЛЮДА

 25  
минут

 4  
порции

 2/5  
сложность

51	52	59	803
Б	Ж	У	ккал

## Ингредиенты:

Куриные/свиные колбаски.....	400 г	Соус барбекю.....	100 г
Красный лук.....	1 шт.	Приправа для гриля/шашлыка	
Салат.....	1 пучок	Перец черный молотый	
Оливковое масло.....	20 г	Соль	
Кунжутное масло.....	10 г	Сахар	
Сливки 20%.....	40 г		

## Приготовление

1. Замаринуйте колбаски с приправой, перцем, сахаром и оливковым маслом.
2. Сложите в аэрогриль и запекайте 10 минут при температуре 190 °С.
3. Проверните и запекайте еще 2 минуты.

## Соус

Смешайте соус барбекю, сливки, черный перец и кунжутное масло.

## Подача

Порвите лист салата, добавьте красный лук, оливковое масло и щепотку соли. Колбаски подайте с салатом и соусом барбекю.



# МЯСНЫЕ ПОНЧИКИ В БЕКОНЕ



ОСНОВНЫЕ  
БЛЮДА

 30  
минут

 2  
порции

 3/5  
сложность

62	101	8	997
Б	Ж	У	ккал

## Ингредиенты:

Говяжий фарш .....	150 г	Горчица
Репчатый лук.....	1 шт.	Оливковое масло
Сыр сулугуни/моцарелла .	50 г	Соль
Бекон.....	150 г	Черный молотый перец
Мед		

## Приготовление

1. Лук нарежьте на крупные кольца шириной 2 см, оставьте самое большое и среднее кольцо. Между ними сформируйте говяжий фарш.
2. Сверху на фарш положите сыр.
3. Заверните все в бекон.
4. Посыпьте черным молотым перцем и смажьте маслом.
5. Запекайте в аэрогриле 11 минут при температуре 165 °С.

## Соус


Смешайте мед, горчицу, оливковое масло, соль и черный молотый перец.



# ШАУРМА С КУРИНЫМ БЕДРОМ И ПЕЧЕНЫМИ ОВОЩАМИ



ОСНОВНЫЕ  
БЛЮДА

 **30**  
минут

 **1**  
порция

 **3/5**  
сложность

25	29	48	790
Б	Ж	У	ккал

## Ингредиенты:

Лаваш.....	1 шт.	Укроп или петрушка .....	1 пучок
Помидор.....	1 шт.	Чеснок.....	2 зубчика
Болгарский перец .....	1 шт.	Оливковое масло .....	30 г
Сыр моцарелла/сулугуни ..	100 г	Перец черный молотый	
Куриное бедро без кости ..	200 г	Соль	
Йогурт нежирный.....	80 г	Сахар	

## Приготовление

1. В аэрогриль сложите куриное бедро, болгарский перец и помидор. Запекайте 13 минут при температуре 180 °С.
2. С овощей снимите пленку, нарежьте мелким кубиком. Курицу порубите на средние куски.
3. Для соуса смешайте йогурт с мелко порезанной зеленью, чесноком, молотым перцем, солью и сахаром.
4. Разверните лаваш, выложите на него соус из йогурта, порезанный болгарский перец, помидоры, куриное бедро и сыр.
5. Аккуратно заверните и сложите в аэрогриль. Запекайте 4 минуты при температуре 200 °С.



# ШАШЛЫЧКИ СВИНЫЕ ПО-АЗИАТСКИ С ЧЕСНОЧНО-ТОМАТНЫМ СОУСОМ



ОСНОВНЫЕ  
БЛЮДА

 **30**  
минут

 **1**  
порция

 **2/5**  
сложность

41	95	36	789
Б	Ж	У	ккал

## Ингредиенты:

Свиная шея или лопатка	<b>.300 г</b>	Оливковое масло	<b>..... 10 г</b>
Несоленый соевый соус	<b>..... 15 г</b>	Кетчуп	<b>..... 80 г</b>
Крахмал картофельный	<b>..... 8 г</b>	Приправа для гриля	
Петрушка	<b>..... 1 пучок</b>	Черный молотый перец	
Чеснок	<b>..... 4 зубчика</b>	Сахар	

## Приготовление

1. Мясо нарежьте на мелкие кубики и замаринуйте с крахмалом, черным молотым перцем, приправой для гриля, соевым соусом и сахаром. Оставьте в холодильнике на 30 минут.
2. Мясо насадите на бамбуковые шпажки.
3. Сложите в аэрогриль и запекайте 7 минут при температуре 200 °С. Можно использовать сетку аэрогриля.

## Соус


Мелко порезанный чеснок смешайте с кетчупом, черным молотым перцем, сахаром и зеленью. При необходимости можно добавить 20–30 г кипяченой воды.



# ТЕЛЯЧЬИ РЕБРЫШКИ КАЛЬБИ С САЛАТОМ ИЗ ПОМИДОРОВ



ОСНОВНЫЕ  
БЛЮДА

 **30**  
минут

 **2**  
порции

 **1/5**  
сложность

24	57	8	646
Б	Ж	У	ккал

## Ингредиенты:

Телячьи ребра.....	<b>300 г</b>	Репчатый лук.....	<b>50 г</b>
Соус кальби (или пулькоги). ..	<b>50 г</b>	Петрушка .....	<b>1 пучок</b>
Оливковое масло .....	<b>8 г</b>	Черный молотый перец	
Оливки .....	<b>15 г</b>		
Помидор.....	<b>1 шт.</b>		

## Приготовление

1. Замаринуйте ребрышки с соусом кальби.
2. Сложите в аэрогриль и запекайте 8 минут при температуре 200 °С.

## Салат

Помидор и лук крупно нарежьте, смешайте с оливками, оливковым маслом, солью и черным молотым перцем.

## Подача

Подавайте ребрышки в тарелке с салатом, украшенными петрушкой.



# ОВОЩНОЕ СОТЕ С КУРИНЫМ БЕДРОМ



ОСНОВНЫЕ  
БЛЮДА

40  
минут

2  
порции

3/5  
сложность

53	43	56	790
Б	Ж	У	ккал

## Ингредиенты:

Кабачок.....	1 шт.	Оливковое масло .....	15 г
Помидор.....	1 шт.	Чеснок.....	3 зубчика
Болгарский перец .....	1 шт.	Приправа для гриля	
Грибы шампиньоны .....	2-3 шт.	Черный молотый перец	
Зелень .....	1 пучок	Соль	
Соевый соус .....	15 г	Сахар	

## Приготовление


1. Овощи нарежьте крупно.
2. Куриное бедро нарежьте на ломтики.
3. Замаринуйте все ингредиенты с соевым соусом, оливковым маслом, солью, перцем и сахаром.
4. Запекайте 13 минут при температуре 170 °С.



# СТЕЙК ИЗ СВИНИНЫ С ПЕЧеныМИ ТОМАТАМИ И ПИКАНТНЫМ СОУСОМ



ОСНОВНЫЕ  
БЛЮДА

 **40**  
минут

 **1**  
порция

 **4/5**  
сложность

<b>30</b>	<b>32</b>	<b>10</b>	<b>457</b>
Б	Ж	У	ккал

## Ингредиенты:

Стейк из свиной шеи .....	<b>300 г</b>	Кетчуп .....	<b>100 г</b>
Чеснок .....	<b>2 зубчика</b>	Приправа для гриля	
Петрушка .....	<b>1 пучок</b>	Черный молотый перец	
Соевый соус .....	<b>по вкусу</b>	Соль	
Оливковое масло .....	<b>30 г</b>	Сахар	

## Приготовление

1. Стейк замаринуйте с оливковым маслом, приправой для гриля, черным молотым перцем, сахаром и соевым соусом. Оставьте в холодильнике на 1 час.
2. Стейк сложите в аэрогриль и запекайте 10 минут при температуре 190 °С.
3. Добавьте помидоры черри, сбрызните оливковым маслом, переверните стейк и запекайте еще 3 минуты.

## Соус

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

## Подача

Стейк подайте с репчатым луком, ошпаренным кипятком, посыпанным солью и черным перцем. Выложите соус и печеные томаты.



# КУРИНЫЕ БИТОЧКИ С ПЮРЕ И ГРИБНЫМ СОУСОМ



ОСНОВНЫЕ  
БЛЮДА

 45  
минут

 1  
порция

 4/5  
сложность

43	121	96	800
Б	Ж	У	ккал

## Ингредиенты:

Куриное филе .....	200 г	Грибы шампиньоны .....	100 г
Яйцо куриное.....	1 шт.	Чеснок.....	1 зубчик
Репчатый лук.....	1 шт.	Мука.....	100 г
Зелень .....	1 пучок	Куркума	
Картофель .....	500 г	Соль	
Сливочное масло.....	100 г	Перец черный молотый	
Молоко .....	100 г	Сахар	

## Приготовление

1. Картофель очистите и некрупно нарежьте, сложите в кастрюлю, залейте водой, добавьте немного куркумы, соль, сахар. Варите 15 минут. Слейте часть воды, добавьте сливочное масло и теплое молоко и с помощью блендера или картофелемялки сделайте пюре.
2. Порубите куриное филе, добавьте мелко нарезанный лук, куриное яйцо, соль, перец, сахар по вкусу.
3. Сформируйте 2 биточка, обваляйте в муке и смажьте оливковым маслом.
4. Биточки запекайте 15 минут при температуре 180 °С.

## Соус

Шампиньоны, лук и чеснок мелко нарежьте, обжарьте на сливочном масле. Добавьте сливки, соль, черный перец, сахар и немного зелени. Дайте соусу покипеть 2–3 минуты.

## Подача


На тарелку выложите 3 кнели картофеля, между ними добавьте грибной соус и сверху положите куриные биточки.



# ТОМЛЕННАЯ КУРОЧКА С КАРТОФЕЛЕМ, ОВОЩАМИ И СОУСОМ ТАРТАР



ОСНОВНЫЕ  
БЛЮДА

 **50**  
минут

 **2**  
порции

 **3/5**  
сложность

18	22	16	426
Б	Ж	У	ккал

## Ингредиенты:

Картофель .....	6 шт.	Помидоры черри .....	100 г
Бедро куриное без кости ..	300 г	Чеснок .....	4 зубчика
Сметана .....	50 г	Приправа для гриля или курицы	
Майонез .....	100 г	Черный молотый перец	
Маслины или оливки .....	30 г	Соль	
Зелень .....	1 пучок	Сахар	
Корнишоны .....	30 г		

## Приготовление

1. Картофель помойте и очистите. Сбрызните оливковым маслом, посыпьте перцем и солью, заверните в фольгу и сложите в аэрогриль. Запекайте 25 минут при температуре 180 °С.
2. Куриное бедро нарежьте на брусочки, замаринуйте с куриной приправой, оливковым маслом, перцем и сахаром.
3. Достаньте картофель, дайте немного остыть, разрежьте на дольки.
4. Смешайте картофель с куриным бедром, помидорами и нарезанным чесноком. Добавьте специи и оливковое масло.
5. Запекайте 15 минут при температуре 180 °С.

## Соус


Смешайте сметану, майонез, порезанные корнишоны и маслины, 1 натертый зубчик чеснока, зелень, сахар, черный молотый перец и соль.




# ГРУДКА ИНДЕЙКИ, ТОМЛЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ И СЫРОМ ЧЕДДЕР



ОСНОВНЫЕ  
БЛЮДА

 **60**  
минут

 **3**  
порции

 **4/5**  
сложность

<b>38</b>	<b>31</b>	<b>16</b>	<b>506</b>
Б	Ж	У	ккал

## Ингредиенты:

Грудка индейки .....	<b>350 г</b>	Приправа для курицы
Картофель .....	<b>500 г</b>	Черный молотый перец
Сыр чеддер.....	<b>100 г</b>	Крахмал
Соевый соус .....	<b>20 г</b>	Соль
Оливковое масло .....	<b>20 г</b>	Сахар
Чеснок.....	<b>2 зубчика</b>	

## Приготовление


1. Картофель очистите и нарежьте на дольки, добавьте соль, перец, оливковое масло.
2. Сложите в аэрогриль и запекайте 10 минут при температуре 170 °С.
3. Замаринуйте филе индейки: нарежьте его на ломтики, добавьте крахмал, соевый соус, черный молотый перец, сахар по вкусу и оставьте на 5 минут.
4. На подпеченный картофель выложите филе индейки. Запекайте еще 8 минут при температуре 180 °С.
5. Выложите порезанный чеснок и сыр чеддер, запекайте еще 2 минуты.



# РОСТБИФ ПРАЗДНИЧНЫЙ С ВИННЫМ СОУСОМ



ОСНОВНЫЕ  
БЛЮДА

 **60**  
минут

 **2**  
порции

 **5/5**  
сложность

193	60	23	1390
Б	Ж	У	ккал

## Ингредиенты:

Говяжья вырезка..... **700 г**  
Красное сухое вино..... **125 мл**  
Соус барбекю..... **50 г**  
Чеснок..... **4 зубчика**  
Оливковое масло ..... **15 г**  
Салат ..... **1 пучок**

Помидоры черри  
Специи для гриля  
Черный молотый перец  
Соль  
Сахар

## Приготовление

1. Мясо замаринуйте с приправой для гриля, черным молотым перцем, солью, оливковым маслом. Оставьте мариноваться на 10 минут.
2. Сложите в аэрогриль и запекайте 10 минут при температуре 200 °С.
3. Затем поменяйте температуру на 160 °С и запекайте еще 4 минуты.
4. Добавьте в аэрогриль помидоры черри и запекайте еще 3 минуты.

## Соус

Красное вино с сахаром выпарите на плите 2 раза. Добавьте чеснок, черный молотый перец, немного приправы для гриля по вкусу и соус барбекю. После закипания потомите на медленном огне 1 минуту в сотейнике.

## Подача


Порвите лист салата и выложите на тарелку. Ростбиф нарежьте и выложите рядом с салатом, полейте мясо винным соусом, а на салат выложите черри, полейте оливковым маслом, посыпьте солью и перцем.



# КАРАМЕЛИЗИРОВАННЫЕ СВИНЫЕ РЕБРЫШКИ С КУКУРУЗОЙ



ОСНОВНЫЕ  
БЛЮДА

 90  
минут

 1  
порция

 4/5  
сложность

32	67	15	839
Б	Ж	У	ккал

## Ингредиенты:

Свиные ребрышки.....	450 г	Специи для шашлыка или гриля
Красное вино.....	125 мл	Черный молотый перец
Кукуруза .....	1 початок	Соль
Чеснок.....	2 зубчика	Сахар

## Приготовление

1. С ребрышек снимите пленку, разделите на 2 части, выложите на плотную фольгу, сверху добавьте красное вино, черный молотый перец, соль, приправу для гриля и сахар.
2. Заверните фольгу и запекайте 1 час при температуре 160 °С.
3. Достаньте запеченные ребра из фольги и оставшийся соус после запекания смешайте в чашке с соусом барбекю, мелко нарезанным чесноком, приправой для гриля, черным молотым перцем и сахаром, хорошо перемешайте.
4. Получившимся соусом смажьте ребрышки и разрезанную на две части кукурузу.
5. Сложите в аэрогриль и запекайте 12 минут при температуре 150 °С.



# ПРАЗДНИЧНЫЙ ЦЫПЛЕНОК, ЗАПЕЧЕННЫЙ С ЗЕЛЕНЫМИ ЯБЛОКАМИ И ПЕРЦЕМ



ОСНОВНЫЕ  
БЛЮДА

 120

минут

 2

порции

 5/5

сложность

58	53	67	964
Б	Ж	У	ккал

## 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

Сухие прованские травы

Приправа для курицы

Соль

Сахар

## Приготовление


1. Налейте воду в кастрюлю и поставьте на огонь. В кипящую воду опустите цыпленка, подержите 3 секунды, поднимите и повторите процесс 3 раза. Охладите цыпленка под проточной водой и еще раз опустите в горячую воду на 2 секунды.
2. Замаринуйте цыпленка с прованскими травами, розмарином, соевым соусом, сахаром, приправой для гриля и оливковым маслом. Уберите в холодильник на 2 часа.
3. Яблоки и перец нарежьте на крупные сегменты и нафаршируйте ими цыпленка.
4. Запекайте цыпленка 3 минуты при температуре 200 °С.
5. Уменьшите огонь до 130 °С и запекайте еще 1 час.
6. Цыпленка можно подать с помидорами черри, оливками и маслинами.



# ЧЕСНОЧНАЯ СВИНАЯ РУЛЬКА ПО-КИТАЙСКИ



ОСНОВНЫЕ  
БЛЮДА

 **180**  
минут

 **4**  
порции

 **5/5**  
сложность

180	247	15	2890
Б	Ж	У	ккал

## Ингредиенты:

Свинная рулька.....	1 шт.	Кунжутное масло .....	150 г
Корица .....	2 палочки	Китайские специи сухие	
Гвоздика .....	3 г	Черный молотый перец	
Лавровый лист.....	4 шт.	Соль	
Соевый соус .....	200 г	Сахар	
Чеснок.....	6–7 зубчиков		

## Приготовление


1. Свиную рульку хорошо промойте и сложите в кастрюлю, добавьте соевый соус, лавровый лист, корицу, гвоздику, черный молотый перец и воду, чтобы она полностью покрывала рульку.
2. Варите до закипания, уменьшите огонь на минимум и оставьте томиться 2 часа под крышкой.
3. Томленую свиную рульку сложите в аэрогриль и запекайте 8 минут при температуре 180 °С.
4. Смешайте мелко порезанный чеснок, черный молотый перец, китайские специи и кунжутное масло. Достаньте готовую рульку и сразу полейте чесночным маслом.



# ЛОСОСЬ С БРЮССЕЛЬСКОЙ КАПУСТОЙ И СОУСОМ ИЗ ПЕЧЕНЫХ ЧЕРРИ



ОСНОВНЫЕ  
БЛЮДА

 **30**  
минут

 **1**  
порция

 **4/5**  
сложность

<b>35</b>	<b>20</b>	<b>27</b>	<b>428</b>
Б	Ж	У	ккал

## Ингредиенты:

Филе лосося.....	<b>200 г</b>	Оливковое масло (блюдо) .	<b>10 г</b>
Брюссельская капуста (или брокколи) .....	<b>150 г</b>	Оливковое масло (соус)....	<b>50 г</b>
Помидоры черри .....	<b>100 г</b>	Перец черный молотый	
Чеснок.....	<b>1 зубчик</b>	Соль	
Маслины без косточки.....	<b>30 г</b>	Сахар	

## Приготовление

1. На пергамент выложите филе лосося, брюссельскую капусту и помидоры черри, посолите, поперчите и слегка сбрызните оливковым маслом.
2. Запекайте 8 минут при температуре 180 °С.
3. Достаньте помидоры черри, снимите с них пленку и нарежьте мелким кубиком.
4. Для соуса смешайте помидоры с нарезанными маслинами, чесноком, солью, перцем, сахаром и оливковым маслом.
5. Рыбу запекайте еще 2 минуты.
6. На тарелку выложите брюссельскую капусту, сверху филе лосося и полейте соусом из печеных томатов.



# КАЛЬМАР ГРИЛЬ В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ С БИТЫМИ ОГУРЦАМИ



ОСНОВНЫЕ  
БЛЮДА

 **30**  
минут

 **2**  
порции

 **3/5**  
сложность

63	17	9	454
Б	Ж	У	ккал

## Ингредиенты:

Филе кальмара.....	4 шт.	Соус кисло-сладкий.....	30 г
Огурец.....	1 шт.	Специи для гриля	
Кунжутное масло .....	50 г	Перец черный молотый	
Соевый соус .....	40 г	Соль	
Чеснок.....	1 зубчик	Сахар	
Лайм или лимон .....	1 шт.		

## Приготовление

1. Кальмар нарежьте на крупные сегменты. Замаринуйте с приправой для гриля, соевым соусом, кунжутным маслом, кисло-сладким соусом и сахаром. Можно добавить специи для морепродуктов по вкусу.
2. Кальмар запекайте 8 минут при температуре 200 °С.

## Битые огурцы

1. Порежьте огурцы на кусочки и мелко чеснок. Смешайте их в фасовочном пакете, добавьте сок лимона или лайма, черный молотый перец, соевый соус, кунжутное масло и соль.
2. Хорошо все перемешайте и сильно сдавите, чтобы огурец пустил много сока.

## Подача

Подавайте готовый кальмар с битыми огурцами и долькой лайма.



# ФИЛЕ ПАЛТУСА С КАРТОФЕЛЬНЫМ ПЮРЕ И ЛУКОВЫМИ ЧИПСАМИ



ОСНОВНЫЕ  
БЛЮДА

 **50**  
минут

 **1**  
порция

 **4/5**  
сложность

<b>40</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>564</b>
Б	Ж	У	ккал

## Ингредиенты:

Филе палтуса .....	<b>200 г</b>	Картофель .....	<b>500 г</b>
Репчатый лук.....	<b>1 шт.</b>	Петрушка .....	<b>1 пучок</b>
Оливковое масло .....	<b>20 г</b>	Куркума	
Мука.....	<b>150 г</b>	Перец черный молотый	
Сливочное масло.....	<b>100 г</b>	Соль	
Молоко .....	<b>100 г</b>	Сахар	

## Палтус

1. Филе палтуса посолите и поперчите, обсушите в муке.
2. Выложите палтус в аэрогриль на пергамент, смажьте оливковым маслом.
3. Запекайте 10 минут при температуре 190 °С.

## Луковые чипсы

1. Лук нарежьте кольцами и замочите в слегка подсоленной воде на 5-10 минут, затем обсушите и обваляйте в муке.
2. Разложите кольца на пергаменте в аэрогриле и запекайте 8 минут при температуре 190 °С.

## Картофельное пюре


1. Картофель очистите и нарежьте небольшими кусочками, залейте водой так, чтобы она едва покрывала картофель.
2. Добавьте соль и щепотку куркумы.
3. Варите около 15 минут до готовности.
4. Слейте часть воды, добавьте сливочное масло и теплое молоко.
5. С помощью блендера или картофелемялки сделайте пюре.



# ФИЛЕ НЕРКИ В СЛОЕНОМ ТЕСТЕ И СЛИВОЧНО-ТОМАТНОМ СОУСЕ



ОСНОВНЫЕ  
БЛЮДА

 **60**  
минут

 **1**  
порция

 **3/5**  
сложность

21	24	89	687
Б	Ж	У	ккал

## Ингредиенты:

Филе нерки.....	<b>200 г</b>	Слоеное тесто (бездрож.)	<b>1 пласт</b>
Сливки.....	<b>100 г</b>	Оливковое масло .....	<b>10 г</b>
Помидоры.....	<b>50 г</b>	Ореховый соус.....	<b>30 г</b>
Чеснок.....	<b>1 зубчик</b>	Яйцо.....	<b>2 шт.</b>
Зелень.....	<b>1 пучок</b>	Перец черный молотый	
Мука.....	<b>150 г</b>	Соль	

## Приготовление

1. Тесто раскатайте толщиной 3 мм.
2. Заверните нерку, политую ореховым соусом, в тесто.
3. Раскатайте ломтик теста и нарежьте его в виде сетки.
4. Завернутую в слоеное тесто нерку смажьте желтком яйца и сверху аккуратно выложите сетку из теста.
5. Смажьте все желтком и запекайте 17 минут при температуре 165 °С.

## Соус

Помидоры крупно нарежьте, обжарьте с чесноком на оливковом масле, добавьте сливки, зелень, черный молотый перец, соль и сахар по вкусу. На тарелку выложите соус, сверху запеченную нерку.

## ЗАМЕТКИ



ВСЕ ТОВАРЫ БРЕНДА  
ДОСТУПНЫ ПО ССЫЛКЕ

eigen

НАДЕЖНАЯ ТЕХНИКА ДЛЯ СПОКОЙСТВИЯ