

Книга рецептов

Аэрогриль
AGR-1555 Dual

DEXP

Содержание

Закуски / гарниры	3
Картофель фри	3
Авокадо в панировке	3
Жареные баклажаны	4
Завтраки.....	5
Чесночные тосты	5
Французский тост	5
Основные блюда.....	6
Бекон барбекю	6
Фланк стейк с бальзамической горчицей	6
Жареные куриные ножки	7
Курица барбекю	8
Шашлычки из курицы с чесноком и травами	9
Лосось в лимонном масле	9
Окунь с картофелем и тимьяном.....	10
Десерты	11
Лимонные маффины с черникой.....	11

ЗАКУСКИ / ГАРНИРЫ



КАРТОФЕЛЬ ФРИ

Кол-во: 4 порции.

Время подготовки: 30 минут.

Время приготовления: 28 минут.

Ингредиенты:

- 2 картофелины, очищенные и нарезанные полосками приблизительно 7 × 1 см.
- 1 литр холодной воды для замачивания картофеля.
- 2 столовые ложки растительного масла.
- 1 чайная ложка чесночного порошка.
- 1 чайная ложка паприки.
- Соль и перец по вкусу.
- Кетчуп или другой соус для подачи.

Приготовление:

1. Замочите нарезанный картофель в холодной воде на 15 минут.
2. Слейте воду, промойте картофель холодной водой и промокните бумажными полотенцами.
3. Добавьте растительное масло и специи в картофель.
4. Предварительно разогревайте аэрогриль в течение 5 минут.
5. Поместите картофель в чашу.
6. Отрегулируйте температуру до 190 °C, поставьте таймер на 30 минут.
7. Перемешайте картофель фри за 15 минут до конца приготовления.
8. По окончании приготовления выньте чашу и приправьте картофель фри солью и перцем.
9. Подавайте с кетчупом или другим соусом.



АВОКАДО В ПАНИРОВКЕ

Кол-во: 2 порции.

Время подготовки: 15 минут.

Время приготовления: 10 минут.

Ингредиенты:

- 2 авокадо, нарезанные дольками толщиной приблизительно 2 см.
- 1 стакан панировочных сухарей.
- 1/2 чайной ложки чесночного порошка.
- 1/2 чайной ложки лукового порошка.
- 1/2 чайной ложки копченой паприки.

- 1/4 чайной ложки кайенского перца.
- 1/2 стакана универсальной муки.
- 2 яйца.
- Соль и перец по вкусу.
- Кулинарный спрей для жарки.
- Кетчуп или другой соус для подачи.

Приготовление:

1. Смешайте панировочные сухари, чесночный порошок, луковый порошок, копченую паприку, кайенский перец, соль и перец. Поместите муку в отдельную посуду. Взбейте яйца и поставьте отдельно от остальных ингредиентов.
2. Обваляйте каждую дольку авокадо в муке, затем окуните в взбитые яйца и обваляйте в смеси панировочных сухарей.
3. Предварительно разогревайте аэрогриль в течение 5 минут.
4. Поместите авокадо в чашу и распылите кулинарный спрей.
5. Отрегулируйте температуру до 190 °С, поставьте таймер на 10 минут.
6. Переверните авокадо за 5 минут до конца приготовления и распылите еще немного кулинарного спрея.
7. Подавайте с кетчупом или другим соусом.



ЖАРЕНЫЕ БАКЛАЖАНЫ

Кол-во: 4 порции.

Время подготовки: 5 минут.

Время приготовления: 12 минут.

Ингредиенты:

- 1 баклажан очищенный и нарезанный ломтиками толщиной около 1,5 см.
- 2 столовые ложки оливкового масла.
- 1/2 чайной ложки соли.
- 1/2 чайной ложки чесночного порошка.
- 1/4 чайной ложки черного перца.
- 1/4 чайной ложки лукового порошка.
- 1/4 чайной ложки молотого тмина.

Приготовление:

1. Предварительно разогревайте аэрогриль в течение 5 минут.
2. Тщательно перемешайте масло и приправы в большой миске, затем обмакните в полученной смеси кусочки баклажана.
3. Поместите кусочки баклажана в чашу, отрегулируйте температуру до 200 °С, установите таймер на 12 минут.
4. Достаньте блюдо из чаши и подавайте.



ЧЕСНОЧНЫЕ ТОСТЫ

Кол-во: 4 порции.

Время подготовки: 5 минут.

Время приготовления: 10 минут.

Ингредиенты:

- 1 нарезанный багет.
- 4 измельченных зубчика чеснока.
- 3 столовые ложки сливочного масла комнатной температуры.
- 1 столовая ложка оливкового масла.
- 2 столовые ложки тертого сыра пармезан.
- 2 столовые ложки петрушки.

Приготовление:

1. Предварительно разогревайте аэрогриль в течение 5 минут.
2. Смешайте чеснок, сливочное масло и оливковое масло до состояния пасты.
3. Равномерно распределите пасту по четырем ломтикам багета и посыпьте сыром пармезан.
4. Поместите ломтики в чашу.
5. Отрегулируйте температуру до 160 °C, установите таймер на 10 минут.
6. Украсьте измельченной петрушкой и подавайте.

ЗАВТРАКИ



ФРАНЦУЗСКИЙ ТОСТ

Кол-во: 4 порции.

Время подготовки: 5 минут.

Время приготовления: 15 минут

Ингредиенты:

- 4 ломтика белого хлеба толщиной 1,5 см.
- 2 яйца.
- 1/4 стакана молока.
- 1 столовая ложка кленового сиропа.
- 1/2 чайной ложки ванильного экстракта.
- Кулинарный спрей.
- 3 столовые ложки сахара.
- 1 чайная ложка молотой корицы для подачи.
- Сахарная пудра для присыпки.

Приготовление:

1. Взбейте яйца, молоко, кленовый сироп и ванильный экстракт.
2. Предварительно разогревайте аэрогриль в течение 5 минут.

3. Опустите ломтики хлеба в яичную смесь и поместите в чашу. Обильно сбрызните хлеб кулинарным спреем.
 4. Установите таймер на 10 минут и отрегулируйте температуру до 175 °С. Переверните ломтики хлеба в середине приготовления.
 5. Смешайте сахар и корицу в миске.
 6. По окончании приготовления покройте тосты сахарной смесью с корицей.
 7. Подавать с кленовым сиропом и сахарной пудрой.
-



БЕКОН БАРБЕКЮ

Кол-во: 2 порции.

Время подготовки: 2 минут.

Время приготовления: 8 минут.

Ингредиенты:

- 1 столовая ложка темно-коричневого сахара.
- 2 чайные ложки порошка чили.
- 1/4 чайной ложки молотого тмина.
- 1/4 чайной ложки кайенского перца.
- 4 ломтика бекона, нарезанных пополам.

Приготовление:

1. Смешайте приправы.
 2. Обмакните бекон в смесь приправ. Отложите в сторону.
 3. Предварительно разогревайте аэрогриль в течение 5 минут.
 4. Поместите бекон в чашу.
 5. Установите таймер на 10 минут и отрегулируйте температуру до 160 °С.
 6. Достаньте бекон из чаши и подавайте.
-

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА



ФЛАНК СТЕЙК С БАЛЬЗАМИЧЕСКОЙ ГОРЧИЦЕЙ

Кол-во: 2 порции.

Время подготовки: 2 часа 10 минут.

Время приготовления: 8 минут.

Ингредиенты:

- 1/4 стакана оливкового масла.
- 1/4 стакана бальзамического уксуса.
- 2 столовые ложки дижонской горчицы.
- 1 фланк стейк, 450 г.
- Соль и перец по вкусу.
- 4 нарезанных листа базилика.

Приготовление:

1. Смешайте оливковое масло, бальзамический уксус и дижонскую горчицу.
2. Поместите стейк в полученную смесь. Накройте полиэтиленовой пленкой и маринуйте в холодильнике в течение 2 часов или оставьте на ночь.
3. Достаньте стейк из холодильника и дайте мясу дойти до комнатной температуры.
4. Предварительно разогревайте аэрогриль в течение 5 минут.
5. Поместите стейк в чашу, установите температуру на 200 °С, поставьте таймер на 8 минут.
6. Достаньте стейк и оставьте на 10 минут.
7. Нарежьте под углом. Приправьте солью и перцем, затем украсьте базиликом и подавайте.



ЖАРЕННЫЕ КУРИНЫЕ НОЖКИ

Кол-во: 2 порции.

Время подготовки: 2 часа.

Время приготовления: 25 минут.

Ингредиенты:

- 2 куриные ножки с кожей на кости.
- 2 куриных бедра с кожей на кости.
- 2 стакана пахты или нежирного кефира.
- 2 чайные ложки соли.
- 2 стакана универсальной муки.
- 2 столовые ложки кукурузного крахмала.
- 1,5 чайной ложки чесночного порошка.
- 1,5 чайной ложки лукового порошка. 1,5 чайной ложки молотого перца.
- 1,5 чайной ложки свежемолотого черного перца.
- 1/4 чайной ложки молотого белого перца.
- Кулинарный спрей.

Приготовление:

1. Смешайте куриные ножки, бедра, пахту и 1 чайную ложку соли в закрывающемся пакете. Мариновать до полутора часов.
2. Смешайте в миске муку, кукурузный крахмал, специи и 1 чайную ложку соли.
3. Достаньте куриные ножки и бедра и погрузите в мучную смесь. Стряхните излишки.
4. Окуните курицу обратно в пахту, затем обратно в муку. Убедитесь, что курица полностью покрыта смесью.
5. Обильно покройте курицу кулинарным спреем и дайте муке слегка впитать масло в течение примерно 5 минут при комнатной температуре.
6. Предварительно разогрейте аэрогриль в течение 5 минут.
7. Еще раз опрыскайте куриные ножки и бедра кулинарным спреем с каждой стороны.

8. Поместите курицу в предварительно разогретый аэрогриль.
 9. Установите температуру на 180 °С, отрегулируйте время до 25 минут.
 10. Переверните курицу в середине приготовления.
 11. Дайте остыть в течение 5 минут, а затем подавайте.
-



КУРИЦА БАРБЕКЮ

Кол-во: 4 порции.

Время подготовки: 35 минут.

Время приготовления: 20 минут.

Ингредиенты:

- 1/2 столовой ложки копченой паприки.
- 1/2 столовой ложки чесночного порошка.
- 1/2 столовой ложки лукового порошка.
- 1/2 столовой ложки молотого чили.
- 1/2 столовой ложки коричневого сахара.
- 1 столовая ложка кошерной соли.
- 1 чайная ложка тмина.
- 1/2 чайной ложки кайенского перца.
- 1/2 чайной ложки черного перца.
- 1/2 чайной ложки белого перца.
- 3 куриные ножки с кожей (примерно 120 г).
- Соус барбекю для подачи.

Приготовление:

1. Смешайте все приправы в небольшой миске.
 2. Посыпьте курицу приправой и оставьте мариноваться на 30 минут.
 3. Предварительно разогрейте аэрогриль в течение 5 минут.
 4. Поместите курицу в предварительно нагретый аэрогриль.
 5. Установите температуру на 1090 °С, отрегулируйте время до 20 минут.
 6. Каждые 5 минут смазывайте курицу соусом для барбекю.
 7. По завершении извлеките курицу из фритюрницы.
 8. Подавайте с соусом для барбекю.
-



ШАШЛЫЧКИ ИЗ КУРИЦЫ С ЧЕСНОКОМ И ТРАВАМИ

Кол-во: 2–4 порции.

Время подготовки: 1 час 5 минут.

Время приготовления: 12 минут.

Ингредиенты:

- 3 столовые ложки оливкового масла.
- 3 зубчика чеснока.
- 1 чайная ложка сушеного орегано.
- 1/2 чайной ложки сушеного тимьяна.
- 1/2 чайной ложки соли.
- 1/2 чайной ложки черного перца.
- Сок 1 лимона.
- 450 г куриных бедер без костей и кожи.
- 2 деревянных шампура длиной примерно 15 см.

Приготовление:

1. Смешайте в большой миске оливковое масло, измельченный чеснок, орегано, тимьян, соль, черный перец и лимонный сок.
2. Добавьте курицу в полученную смесь и маринуйте в холодильнике в течение 1 часа.
3. Предварительно разогрейте аэрогриль в течение 5 минут.
4. Нарезьте маринованную курицу на небольшие кусочки и насадите на шампуры.
5. Поместите шампуры в предварительно нагретый аэрогриль.
6. Установите температуру на 190 °С, поставьте таймер на 12 минут.
7. Достаньте шашлычки и подавайте сразу.



ЛОСОСЬ В ЛИМОННОМ МАСЛЕ

Кол-во: 2 порции.

Время подготовки: 3 минут.

Время приготовления: 8 минут.

Ингредиенты:

- Филе лосося 140 г.
- Соль и перец по вкусу.
- Кулинарный спрей.
- 2 столовые ложки сливочного масла.
- 2 столовые ложки свежего лимонного сока.
- 1 зубчик чеснока.
- 1/2 чайной ложки вустерширского соуса.

Приготовление:

1. Приправьте филе лосося солью и перцем по вкусу.
2. Предварительно разогрейте аэрогриль в течение 5 минут.
3. Расположите филе в чаше на бумаге для запекания.
4. Установите температуру на 190 °С, готовьте 10 минут.
5. Смешайте в небольшой кастрюле сливочное масло, лимонный сок, чеснок и вустерширский соус. Растопите на медленном огне в течение 1 минуты.
6. По завершении готовки достаньте филе из аэрогриля и подавайте с рисом и сделанным ранее соусом.



ОКУНЬ С КАРТОФЕЛЕМ И ТИМЬЯНОМ

Кол-во: 6 порций.

Время подготовки: 30 минут.

Время приготовления: 20 минут.

Ингредиенты:

- 450 г мелкого картофеля.
- 18 маленьких луковиц или лука-шалот.
- 3 столовые ложки оливкового масла.
- 12 веточек тимьяна.
- Соль и свежемолотый перец.
- 900 г очищенного целого черного окуня, полосатого окуня или другого морского окуня
- 1,5 лимона.
- 2 столовых ложки мелко нарезанной петрушки.

Приготовление

1. Предварительно разогрейте аэрогриль в течение 5 минут.
2. Положите в миску картофель, очищенный лук, 1,5 столовые ложки оливкового масла, 4 веточками тимьяна и приправьте солью и перцем. Разложите на решетке и поместите в предварительно нагретый аэрогриль.
3. Установите температуру на 190 °С, готовьте 20 минут, пока картофель не поджарится по бокам и станет слегка мягким.
4. Натрите рыбу оставшимися 1,5 столовыми ложками масла; щедро приправьте солью. Наполните полости рыбы ломтиками лимона и оставшимися 8 веточками тимьяна. Перемешайте картофель, отодвинув его в сторону, и положите рыбу на решетку.
5. Обжаривайте в течение 20 минут до готовности рыбы. Картофель и лук должны стать мягкими.
6. Переложите картофель и лук на блюдо. Используя две вилки, снимите кожу с верхней части рыбы и выбросьте. Снимите филе с костей и перенесите на блюдо. Выдавите лимонный сок на рыбу, картофель и лук, посыпьте петрушкой и подавайте.

ДЕСЕРТЫ



ЛИМОННЫЕ МАФФИНЫ С ЧЕРНИКОЙ

Кол-во: 6–8 порций.

Время подготовки: 10 минут.

Время приготовления: 15 минут.

Ингредиенты:

- 1/2 чайной ложки лимонного сока.
- 1/2 стакана кокосового молока или соевого молока.
- 1 стакан муки.
- 1 чайная ложка разрыхлителя.
- 1/4 чайной ложки пищевой соды.
- 1/4 чайной ложки соли.
- 1/4 чайной ложки сахара.
- 3 столовые ложки кокосового масла.
- Цедра 1 лимона.
- 1/2 чайной ложки ванильного экстракта.
- 1 стакан свежей черники.
- Кулинарный спрей.
- Формочки для выпечки маффинов.

Приготовление:

1. Смешайте лимонный сок и кокосовое или соевое молоко в маленькой миске, затем отложите в сторону.
2. Смешайте муку, разрыхлитель, пищевую соду и соль в отдельной миске. Отложите в сторону.
3. Смешайте сахар, кокосовое масло, цедру лимона и экстракт ванили в дополнительной миске. Соедините с лимонно-молочной смесью.
4. Постепенно смешайте сухую смесь с жидкой до однородной консистенции. Добавьте чернику.
5. Предварительно разогрейте аэрогриль в течение 5 минут. Установите температуру 150 °С.
6. Смажьте формочки для маффинов кулинарным спреем и заполните их тестом на 3/4.
7. Аккуратно поместите формочки с тестом в предварительно нагретый аэрогриль.
8. Установите температуру на 150 °С, поставьте таймер на 15 минут.
9. По окончании приготовления выньте маффины, дайте им остыть в течение 10 минут, затем подавайте на стол.

