

АЭРО ГРИЛЬ JD389



товар
сертифицирован

Фри

8.8.8.8

Мясо

Подогрев

Суп

Птица

новые рецепты
каждый день

русский
интерфейс



чаша с
антипригарным
покрытием

**ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ
БЕЗ КАПЛИ
МАСЛА**



ВКУСНАЯ еда без масла И ПОЛЕЗНАЯ



сочный стейк



нежная рыба



ароматная выпечка



хрустящая курочка



аппетитные овощи



товар
сертифицирован

АЭРОГРИЛЬ JD389

ОГЛАВЛЕНИЕ

Температура, время приготовления	6
Советы	8
Котлеты из свинины и картофеля с кускусом	10
Smash-бургеры с сыром и беконом	13
Фриттата с беконом и чеддером	16
Бефстроганов	19
Пельмени с паниром и чили	22
Тарт с инжиром и рикоттой	25
Крылышки на гриле в маринаде	28
Куриные сердечки в аэрогриле	29
Куриная печень в аэрогриле	30
Курица с пятью специями	31
Хрустящие куриные нагетсы в аэрогриле	32
Жареная свинина по-кантонски	33
Свинные ребрышки с чесноком	34
Стейк с черным перцем	35



АЭРОГРИЛЬ JD389

Свинные ребрышки в медовой глазури с жареным картофелем	36
Баранина с мятным йогуртовым соусом в аэрогриле	37
Шашлык из баранины	38
Каре ягненка с тмином	39
Рыбные котлеты с укропом в аэрогриле	40
Морской окунь на гриле с лимоном и травами	41
Семга в соусе песто в аэрогриле	42
Шашлычки из лосося с овощами	43
Жареный лосось	44
Жареная треска	45
Кальмары в панировке (хрустящие без масла) в аэрогриле	46
Креветки на гриле с анисом	47
Шашлычки из грибов	48
Жульен в хрустящих булочках	49
Овощи на гриле	50



АЭРОГРИЛЬ JD389

Овощной рулет с беконом	51
Картофель по-деревенски	52
Запеченный картофель с сыром и беконом	53
Запеченные перцы с сыром фетой и куриным мясом в аэрогриле	54
Пицца с беконом	55
Немецкие сосиски	56
Попкорн	57
Жареные орехи	58
Жареные орехи кешью	59
Жареный арахис	60
Мягкое шоколадно-ореховое печенье	61
Панна-котта в аэрогриле	62
Сырный тарт	63
Киш с ветчиной и сыром в аэрогриле	64
Картофельный тако с томатом и творожным сыром в аэрогриле	65
Сырники в аэрогриле	60



АЭРОГРИЛЬ JD389

ТЕМПЕРАТУРА, ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Блюдо	Температура (°C)	Время (мин.)
Куриные крылья	200	13-15
Сосиски	180	5-10
Стейк	180	10-12
Свинные ребра	220	15-20
Шашлык	200	12-15
Рыба	180	13-15
Креветки	200	8-13
Пицца	180	13-15
Печенье	180	10-12
Картофель фри	220	18-20
Арахис	180	8-10
Картофель	220	20-25
Овощи	180	10-12
Попкорн	220	10-12
Разогрев	80	30-35

Вы можете использовать и другие аксессуары для
АЭРОГРИЛЬ JD389

ЗАМЕНИТ

все кухонные приборы на вашей кухне



микроволновка



гриль



фритюрница



пароварка



шашлычница



тостер



плита



духовка



товар
сертифицирован

АЭРОГРИЛЬ JD389

СОВЕТЫ, КОТОРЫЕ БУДУТ ПОЛЕЗНЫ ПРИ ПРИГОТОВЛЕНИИ БЛЮД ИЗ НАШЕГО ЖУРНАЛА

1. Масло не оказывает вреда при готовке, когда используется в соответствии с рекомендациями по температуре. Например, некоторые масла, могут использоваться для жарки при средних температурах, так как они обладают высокой точкой кипения и стабильны при нагревании. Также, масло можно использовать безопасно с помощью наших аэрогрилей, так как можно выставить точную температуру. Перегрев не допускается, следовательно готовка на масле не приводит к образованию вредных веществ.

- Рафинированное подсолнечное масло: около 232°C
- Оливковое масло: около 190-220°C (**рекомендуем Extra Virgin**)

- Арахисовое масло: около 232°C
- Рафинированное кукурузное масло: около 232°C
- Рафинированное соевое масло: около 238°C
- Оливковое масло: около 190-220°C
- Кокосовое масло: около 177°C
- Масло гранатовой косточки: около 204°C
- Точка дымления у масла виноградной косточки обычно составляет около 216-242°C. Это делает его отличным выбором для жарки и глубокого жарения, так как оно обладает высокой стабильностью при нагревании.

2. При приготовлении рекомендуем устанавливать решетку идущую в комплекте с аэрогрилем. Это нужно для того, чтобы горячий воздух обволакивал еду со всех сторон.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!



КОТЛЕТЫ

ИЗ СВИНИНЫ И КАРТОФЕЛЯ С КУСКУСОМ

КОТЛЕТЫ ИЗ СВИНИНЫ И КАРТОФЕЛЯ С КУСКУСОМ

Ингредиенты:

- 500 г свиного фарша
- 1 крупный красный картофель, крупно натертый
- 1 красный лук, крупно натертый
- 2 больших зубчика чеснока, мелко натертых
- 1 ч. л. семян кумина
- 2 ч. л. копченой паприки
- 1 ч. л. хлопьев чили
- 25 г свежей петрушки, мелко нарезанной
- Масло в спрее
- 1 лимон, нарезанный на шесть ломтиков

КОТЛЕТЫ ИЗ СВИНИНЫ И КАРТОФЕЛЯ С КУСКУСОМ

Приготовление:

1. Разогрейте аэрогриль до 190°C.
2. Смешайте в большой миске свиной фарш, натертый картофель, лук, чеснок, кумин, паприку, чили, петрушку и немного соли и перца. Сформируйте из смеси восемь шариков одинакового размера.
3. Выложите на решетку аэрогриля, сбрызните маслом и готовьте 15–18 минут, переворачивая в середине, пока они не станут золотистыми.
4. Выложите булгур или кускус в огнеупорную миску и залейте 300 мл кипятка. Накройте крышкой и оставьте для набухания.
5. Подавайте котлеты с кускусом и дольками лимона.



SMASH-БУРГЕРЫ

С СЫРОМ И БЕКОНОМ

SMASH-БУРГЕРЫ С СЫРОМ И БЕКОНОМ

Ингредиенты:

- 8 полосок копченого бекона
- 500 г говяжьего фарша (с жирностью около 15%)
- 8 ломтиков сыра
- 4 булочки для бургеров с семенами
- Листья салата (кудрявый или маслянистый)
- 2 помидора, нарезанных ломтиками
- Маринованные огурцы, нарезанные
- Хрустящий жареный лук
- Горчица, кетчуп и/или соус для бургеров

SMASH-БУРГЕРЫ С СЫРОМ И БЕКОНОМ

Приготовление:

1. Разогрейте аэрогриль до 200°C.
2. Положите бекон на решетку аэрогриля, жарьте 8–9 минут, переворачивая, до хрустящей корочки.
3. Приправьте фарш солью и перцем. Разделите на четыре части, сформируйте шарики и прижмите их до толщины в 1 см.
4. Положите котлеты на решетку аэрогриля, жарьте 8–10 минут, перевернув в середине. Выложите ломтик сыра и бекон на каждую котлету. Готовьте еще 1 минуту.
5. Разрежьте булочки, выложите листья салата и ломтики помидоров на нижние части, сверху положите котлеты с сыром и беконом. Украсьте огурцами и луком. Подавайте с горчицей, кетчупом или соусом на выбор.



ФРИТТАТА

С БЕКОНОМ И ЧЕДДЕРОМ

ФРИТТАТА С БЕКОНОМ И ЧЕДДЕРОМ

Ингредиенты:

6 яиц

100 мл молока или сливок

**100 г сыра (например, моцарелла
или чеддер), натёртого**

**1 небольшая луковица, мелко
нарезанная**

**1 сладкий перец, нарезанный
кубиками**

**100 г свежих овощей по вкусу
(шпинат, грибы, помидоры)**

Соль и перец по вкусу

**Оливковое масло для смазывания
формы**

**Зелень для украшения
(по желанию)**

ФРИТТАТА С БЕКОНОМ И ЧЕДДЕРОМ

Приготовление:

- 1. В миске взбейте яйца с молоком до однородной массы.**
- 2. Добавьте соль, перец, нарезанный лук, перец, овощи и сыр. Хорошо перемешайте.**
- 3. Смажьте форму для аэрогриля оливковым маслом.**
- 4. Вылейте яичную смесь в форму.**
- 5. Готовьте в аэрогриле при температуре 160°C около 15-20 минут, пока фриттата не схватится и не подрумянится сверху.**
- 6. Проверьте готовность зубочисткой — она должна выйти чистой.**
- 7. Дайте немного остыть, украсьте зеленью и подавайте.**

Фриттата получится сочной и вкусной благодаря сливкам и овощам.



БЕФСТРОГАНОВ

БЕФСТРОГАНОВ

Ингредиенты:

- 1 кг картофеля, отваренного
- 500 г говядины, нарезанной полосками
- 50 г сливочного масла
- 100 мл молока
- 1 ч. л. сельдерейной соли (по желанию)
- 200 мл сметаны
- 1 ст. л. рапсового масла
- Горсть свежей зелени
- 1 луковица, мелко нарезанная
- 275 г портобелло, нарезанных ломтиками
- ½ ч. л. копченой паприки
- 100 мл марсалы
- 50 мл сливок двойной жирности

БЕФСТРОГАНОВ

Приготовление:

1. В кастрюле перемешайте картофель, молоко, сельдерейную соль и сливочное масло до однородного состояния. Вмешайте сметану и большую часть зелени.
2. Разогрейте аэрогриль до 180°C.
3. Посолите, поперчите мясо, выложите на решетку аэрогриля и обжарьте с двух сторон в течение 10 минут.
4. Обжарьте в сковороде на разогретом масле лук и грибы до золотистости.
5. Переложите мясо в жаропрочную форму, добавьте паприку, марсалу, лук, грибы и сливки. Поставьте форму на решетку аэрогриля и готовьте 5-7 минут до кипения и загустения смеси.
6. Подавайте мясо с картофелем и посыпанной сверху зеленью.



ПЕЛЬМЕНИ

С ПАНИРОМ И ЧИЛИ

ПЕЛЬМЕНИ С ПАНИРОМ И ЧИЛИ

Ингредиенты:

- 230 г панира, натертого
- 5 зеленых луковиц, мелко нарезанных
- 2 красных сладких перца, мелко нарезанных
- 100 г мангольда, тонко нарезанного
- 1 ст. л. пасты из имбиря и чеснока
- 1 ст. л. легкого соевого соуса
- 1 ст. л. темного соевого соуса
- 1 ч. л. белого перца
- 30 листов теста для гёдза
- 3 ст. л. соуса «Кесап манис»
- 5 ст. л. хрустящего чили-масла
- Кресс-салат для подачи
- Растительное масло
- 1 зелёный лук, тонко нарезанный

ПЕЛЬМЕНИ С ПАНИРОМ И ЧИЛИ

Приготовление:

1. Обжарьте на сковороде имбирно-чесночную пасту, лук, перцы и мангольд 3-4 минуты. Добавьте соевые соусы, белый перец и панир, перемешайте.
2. В центр каждого листа теста выложите по 1 ч. л. начинки, сформируйте пельмени, защипнув края.
3. Разогрейте аэрогриль до 180°C.
4. Выложите пельмени в корзину аэрогриля, смажьте маслом и готовьте 8-10 минут, пока они не станут румяными.
5. Полейте смесью «Кесап маниса» и чили-масла, украсьте кресс-салатом.



ТАРТ

СИНЖИРОМ И РИКОТТОЙ

ТАРТ С ИНЖИРОМ И РИКОТТОЙ

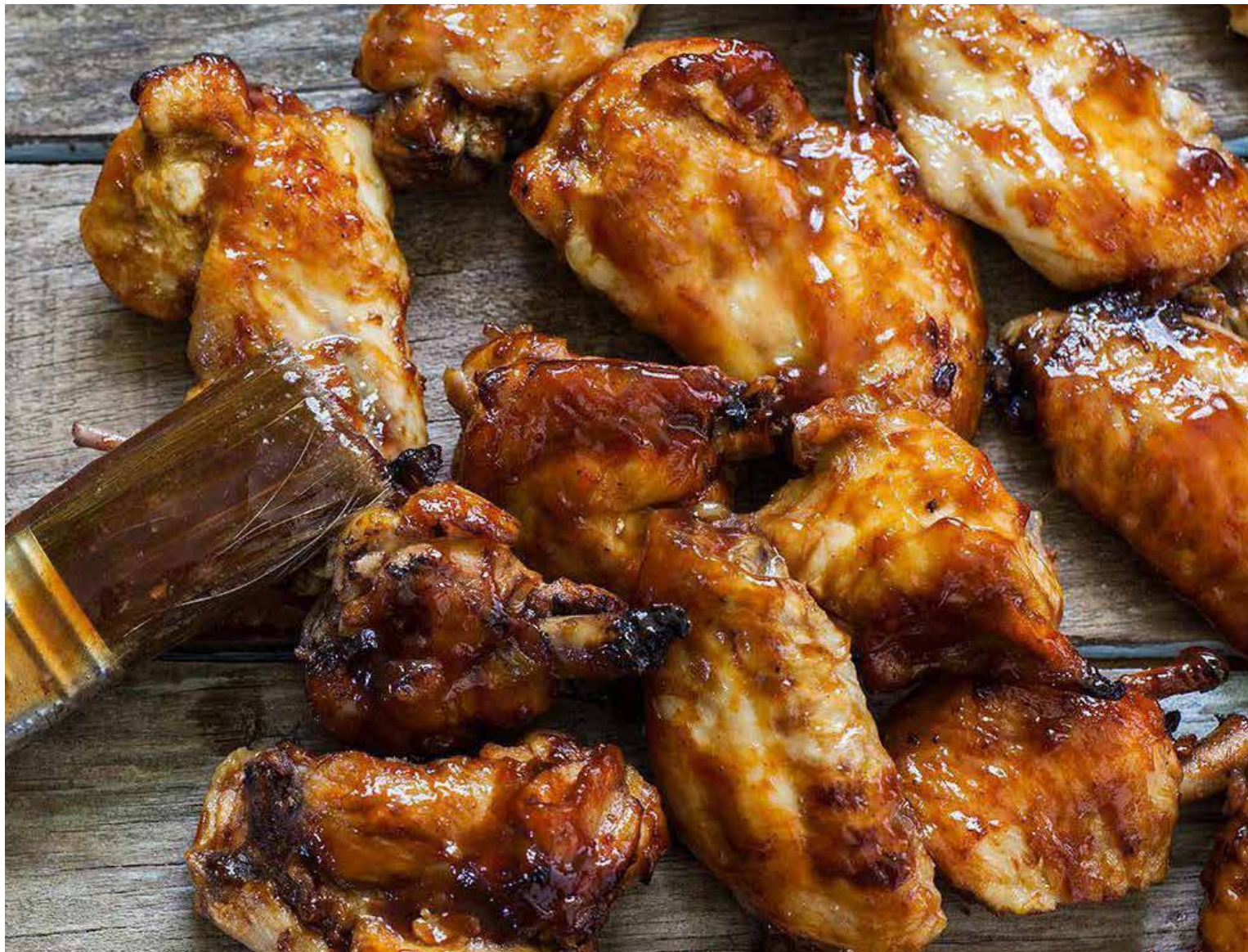
Ингредиенты:

- 320 г слоеного теста
- 500 г рикотты
- 80 г меда
- 1 ч. л. хлопьев чили
- 1 лимон
- Горсть рукколы
- Пучок мяты
- 10 инжиров, разрезанных на четвертинки
- 30 г кедровых орехов
- Щепотка морской соли
- 1-2 ст. л. оливкового масла

ТАРТ С ИНЖИРОМ И РИКОТТОЙ

Приготовление:

1. Разогрейте аэрогриль до 180°C.
2. Разверните тесто, выложите его на пергаменте на решетке аэрогриля. Сделайте бортик 1 см, наколите середину вилкой. Выпекайте 10-12 минут, пока тесто не станет золотистым и хрустящим.
3. Обжарьте кедровые орехи в корзине аэрогриля при 160°C 3-4 минуты.
4. В маленькой жаропрочной емкости разогрейте в аэрогриле мед с чили и лимонным соком при 140°C 2 минуты.
5. Намажьте корж рикоттой, сверху выложите рукколу, мяту и инжир. Посыпьте орехами, полейте медовой заправкой и оливковым маслом.



Крылышки на гриле в маринаде

Ингредиенты: куриные крылышки, маринад.

Температура и время приготовления: 200С/ 15 минут

Приготовление:

1. Возьмите куриные крылышки. Промойте их под проточной водой, обсушите бумажным полотенцем. С помощью столовой вилки проколите крышки в нескольких местах. Чем больше отверстий, тем лучше.
2. Равномерно распределите маринад по куриным крылышкам. Накройте мясо пищевой пленкой. Оставьте мариноваться от 2 до 12 часов.
3. Поместите маринованные куриные крылышки на решетку. Запекайте крылышки 15 минут.



Куриные сердечки в аэрогриле

Ингредиенты: Куриные сердечки – 400 г
Хмели-сунели – 1 чайная ложка
Соевый соус – 1 столовая ложка
Растительное масло – 2 столовые ложки
Соль – 1 чайная ложка

Приготовление:

Подготовка сердечек. Тщательно промойте сердечки, удалите лишний жир и сосуды. Сделайте небольшие надрезы глубиной 2 мм для лучшего маринования.

Маринад. Смешайте растительное масло, соевый соус, хмели-сунели и соль до однородной консистенции.

Замариновать. Поместите сердечки в маринад и отправьте в холодильник на 1 час.

Запекание. Выложите шпажки на нижнюю решетку аэрогриля. Установите температуру 200°C и режим максимального обдува. Запекайте 20 минут, переворачивая шпажки 2 раза для равномерного прожаривания.



Куриная печень в аэрогриле

Ингредиенты: Куриная печень – 300 г, лук репчатый – 1 шт. (95 г), соль – 1/2 ч.л., перец черный молотый – 1/2 ч.л. растительное масло – 1 ст.л., время приготовления: 40 мин.

Приготовление:

Подготовьте все необходимые ингредиенты. Лук очистите от шелухи. Печень тщательно промойте под проточной водой и дайте стечь лишней жидкости. Дно силиконовой формы смажьте тонким слоем растительного масла. Выложите в форму печень, сверху распределите нарезанный полукольцами лук. Посолите и поперчите по вкусу, аккуратно перемешайте. Установите форму в чашу аэрогриля. Выставьте температуру 200 градусов. Запекайте 35 минут, в середине процесса перемешайте содержимое формы. Готовую печень выложите на тарелку и подавайте горячей.



Курица с пятью специями

Ингредиенты: куриная тушка, 1 чайная ложка соли, бадьян, корица, фенхель, гвоздика и сычуаньский перец.

Температура и время приготовления: 210C/30 минут

Приготовление:

1. Возьмите целую курицу, промойте ее водой и обсушите бумажным полотенцем.
2. Смешайте соль и специи, и равномерно натрите смесью курицу. Оставьте тушку мариновать на 60 минут.
3. Спустя час наденьте курицу на вертел для гриля и поместите ее в аэрогриль. Запекайте курицу 30 минут



Хрустящие куриные нагетсы в аэрогриле

Ингредиенты:

400 г куриного филе, 1 яйцо, 3 ст. л. муки
4-5 ст. л. панировочных сухарей соль, перец, паприка – по вкусу

Приготовление:

Подготовка курицы:

Филе нарезаем небольшими кусочками.

Приправляем солью, перцем и паприкой, оставляем мариноваться 10 минут.

Панировка: каждый кусочек обваливаем в муке, затем в взбитом яйце и в сухарях.

Запекаем: выкладываем нагетсы в аэрогриль и готовим при 200°C около 15 минут до золотистой хрустящей корочки.



Жареная свинина по-кантонски

Ингредиенты: кусок свиной грудинки, вино, устричный соус, соевый соус, черный перец, чеснок, кунжутное масло, сахар, крупная соль.

Температура и время приготовления: 210°C/25 минут

Приготовление:

1. Возьмите свиную грудинку. Поместите мясо в кастрюлю, налейте воду так, чтобы она покрывала кусок. Варите в течение 15 минут. Дайте мясу остыть.
2. В небольшой миске смешайте вино, устричный соус, черный перец, соевый соус, измельченный чеснок, сахар и кунжутное масло. Полученной смесью обмажьте свинину со всех сторон. Оберните кусок фольгой и оставьте мариноваться в холодильнике на ночь.
3. Возьмите замаринованный кусок свинины, обсушите его бумажным полотенцем.
4. Положите мясо на решетку и запекайте 25 минут,



Свинные ребрышки с чесноком

Ингредиенты: 400 гр свиных ребрышек, чеснок, соль, черный перец, 1 зеленый лук, лук-шалот.

Температура и время приготовления: 200C/15 минут

Приготовление:

1. Возьмите свиные ребрышки, промойте водой, обсушите бумажным полотенцем.
2. Нарезьте ребрышки.
3. Чеснок измельчите, добавьте соль и перец по вкусу. Оставьте мариноваться на 30 минут.
4. Поместите маринованные ребрышки на решетку и запекайте 15 минут
5. Когда ребрышки будут готовы, перед подачей на стол посыпьте их нарезанным зеленым луком и луком-шалот.



Стейк с черным перцем

Ингредиенты: 2 стейка, 1/4 чайной ложки соли, 8 горошин черного перца, 1/2 чайной ложки оливкового масла.

Температура и время приготовления: 180С/12 минут (режим «Мясо»).

Приготовление:

1. Возьмите 2 стейка.
2. В небольшой миске смешайте соль, оливковое масло, дробленый черный перец. Полученной смесью равномерно натрите стейк.
3. Разогревайте аэрогриль в течение 2 минут, выставив температуру до 200°С.
4. Уложите стейк на решетку. Запекайте мясо 12 минут.



Свинные ребрышки в медовой глазури с жареным картофелем

Ингредиенты: 400 г свиных ребрышек, небольшая луковица, четыре зубчика чеснока, 5 ложек меда, 1 чайная ложка имбиря, 2 столовые ложки красного вина, 1 столовая ложка соевого соуса, 10 г соуса барбекю, мед, 3-4 картофелины.

Температура и время приготовления: 210 C/15 минут

Приготовление:

1. Возьмите свиные ребрышки, промойте их водой, обсушите бумажным полотенцем.
2. Добавьте специи.
3. Лук и чеснок мелко нарежьте, добавьте к ребрам, хорошо перемешайте и накройте крышкой. Уберите мариноваться в холодильник на ночь.
4. Достаньте маринованные ребрышки из холодильника, положите их на сетчатую решетку. Нарезанный картофель уложите на другую решетку.
5. Запекайте блюдо 15 минут



Баранина с мятным йогуртовым соусом в аэрогриле

Ингредиенты:

Баранина (корейка) – 500 г

Йогурт – 150 г

Мята – 1/2 пучка

Лимонный сок – 1 ст.л.

Чеснок – 2 зубчика

Соль, перец – по вкусу

Приготовление:

1. Натрите баранину солью и перцем.
2. Готовьте 15 минут при 190°C.
3. Смешайте йогурт, мяту, чеснок и лимонный сок.
4. Подавайте мясо с соусом.

Идеально с лавашом и овощами.



Шашлык из баранины

Ингредиенты: 500 г баранины, 1 чайная ложка соли, 2 ложки вина, 1/2 чайной ложки черного перца, 1 чайная ложка тмина и чили, 3 столовые ложки масла, 1/4 луковицы, 3 ломтика имбиря.

Температура и время приготовления: 200С/15 минут (

Приготовление:

1. Возьмите баранину и нарежьте кусочками размером около 2 см.
2. Сложите мясо в небольшую емкость.
3. Посыпьте баранину солью, перцем, добавьте вино, масло, нарезанный кубиками лук и ломтики имбиря. Равномерно перемешайте. Оставьте мясо мариноваться на 10 минут.
4. Проденьте кусочки баранины на шпажки для шашлыка. Посыпьте мясо тмином и чили.
5. Готовьте блюдо 15 минут,



Каре ягненка с тмином

Ингредиенты: 500 г каре ягненка, 100 г оливкового масла, имбирь, зеленый лук, специи, соль, 2 чайные ложки вина, тмин, черный перец.

Температура и время приготовления: 200С/25 минут + 5 минут

Приготовление:

1. Замочите каре ягненка в воде, чтобы удалить кровь. Слейте воду. Обсушите мясо бумажным полотенцем.
2. Добавьте к мясу нарезанный зеленый лук, имбирь, соевый соус, соль, специи, черный перец, тмин и оливковое масло. Оставьте мариноваться на 2 часа.
3. Выложите каре ягненка на решетку.
4. Запекайте мясо 25 минут в ручном режиме. За 5 минут до готовности посыпьте каре ягненка тмином и запекайте еще 5 минут.



Рыбные котлеты с укропом в аэрогриле

Отличный способ использовать филе белой рыбы – вкусно, просто и полезно!

Ингредиенты: филе рыбы (хек, минтай) – 400 г, яйцо – 1 шт., лук – 1 шт., укроп – пучок, панировочные сухари – 2 ст.л., соль, перец

Приготовление:

1. Измельчите рыбу, лук, укроп в блендере.
2. Добавьте яйцо, специи, сухари – сформируйте котлетки.
3. Выложите в аэрогриль.
4. Запекайте при 190°C 15–20 минут.

Подходит даже детям. Подавайте с овощами.



Морской окунь на гриле с лимоном и травами

Ингредиенты: 1 морской окунь, соль, 1 лимон, черный перец, розмарин, оливковое масло.

Температура и время приготовления: 180 C/15 минут

Приготовление:

1. Возьмите морскую рыбу, очистите ее и вымойте.
2. Лимон нарежьте тонкими ломтиками, вставьте кусочки лимона в брюшко рыбы.
3. Натрите рыбу солью и специями, а также смажьте всю рыбу небольшим количеством оливкового масла.
4. Запекайте рыбу 15 минут,



Семга в соусе песто в аэрогриле

Ингредиенты:

Семга (стейк) – 2 шт.
Соус песто – 3 ст.л.

Лимон – 1/2 шт.

Оливковое масло – 1 ст.л.
Соль – по вкусу

Приготовление:

Рыбу натрите солью, сбрызните маслом.
Смажьте песто, сверху – дольки лимона.
Готовьте 12 мин при 180°C.

Идеально с киноа или спаржей.



Шашлычки из лосося с овощами

Ингредиенты: лосось, зеленый перец, красный перец, лук, лимон, соль и перец.

Температура и время приготовления: 200С/12 минут

Приготовление:

1. Возьмите лосось, зеленый перец, красный перец и лук. Нарежьте все крупными кусочками.
2. Посыпьте рыбу и овощи солью, перцем и лимоном. Оставьте мариноваться на 30 минут.
3. Нанижите лосось, перец и лук на деревянные шпажки для шашлыка.
4. Готовьте блюдо 12 минут



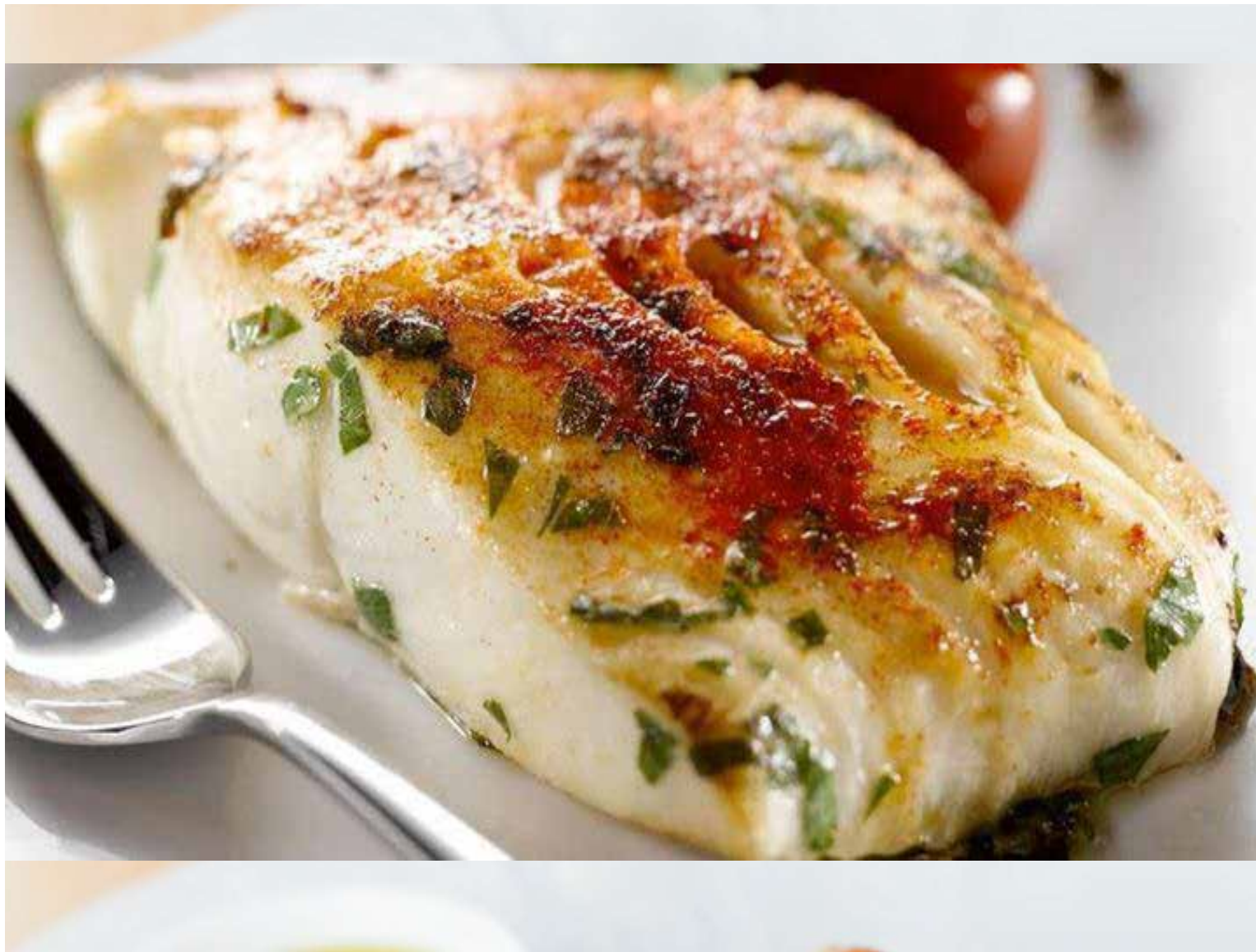
Жареный лосось

Ингредиенты: 300 г лосося, имбирь, чеснок, лимон, черный перец, мед, петрушка, оливковое масло

Температура и время приготовления: 180C/15 минут

Приготовление:

1. Удалите щипцами лишние косточки из лосося.
2. Мелко нарежьте имбирь, чеснок, лимон и петрушку. В небольшую миску насыпьте нарезанные ингредиенты, добавьте черный перец, соль и немного меда. Перемешайте.
3. Полученной смесью намажьте рыбу. Оставьте мариноваться на 10 минут.
4. Налейте на противень немного оливкового масла и поместите лосось в форму для запекания.
5. Готовьте блюдо 15 минут.



Жареная треска

Ингредиенты: 1 кусок филе трески, соль, кукурузный крахмал, брокколи, ломтики лимона.

Температура и время приготовления: 180C/15 минут

Приготовление:

1. Возьмите треску. Вымойте филе, обсушите бумажным полотенцем. Посолите и дайте соли впитаться.
2. Посыпьте треску кукурузным крахмалом.
3. Налейте немного масла на противень, выложите рыбу в форму. Запекайте 15 минут,
4. Подавайте с бланшированными кусочками брокколи.



Кальмары в панировке (хрустящие без масла) в аэрогриле

Ингредиенты: Кальмары (кольца) 400 г, яйцо 1 шт.
панировочные сухари 100 г, чеснок 2 зубчика,
лимонный сок 1 ст.л., соль, перец – по вкусу

Приготовление:

Кальмары замаринуйте в лимонном соке с чесноком на 15 мин.
Обмакните в яйцо, затем в панировку.

Выложите в аэрогриль.

Готовьте 8-10 мин при 200°C до золотистости.

Подавайте с соусом тартар.



Креветки на гриле с анисом

Ингредиенты: креветки, 1 лук-шалот, 3 небольших помидора, лимонный сок 20 мл, 20 мл оливкового масла, 4 звездочки аниса, соль и белый перец.

Температура и время приготовления: 200С/10 минут

Приготовление:

1. Возьмите креветки. Промойте их под проточной водой, удалите усики. Вымойте помидоры и отложите в сторону.
2. В небольшой емкости смешайте креветки, нарезанный лук-шалот, бадьян, лимонный сок, оливковое масло, соль и перец. Оставьте мариноваться креветки на 20 минут.
3. Поместите маринованные креветки на решетку.
4. Готовьте блюдо 10 минут при температуре 200 С.
5. Перед подачей на стол украсьте креветки небольшими помидорами.



Шашлычки из грибов

Ингредиенты: грибы, помидоры черри, лук, перец, кабачки, соль, соевый соус, растительное масло, сахар.

Температура и время приготовления: 180C/12 минут (режим “Овощи”).

Приготовление:

1. Вымойте овощи, нарежьте крупными кусочками. Сложите овощи в миску, добавьте немного растительного масла, соль, соевый соус и сахар по вкусу. Накройте пищевой пленкой и оставьте мариноваться на 20 минут.
2. Проденьте овощи на деревянные шпажки.
3. Запекайте блюдо 12 минут.



Жульен в хрустящих булочках

Ингредиенты (на 4 порции): булочки для бургеров – 4 шт., куриное филе – 200 г, шампиньоны – 200 г, лук репчатый – 1 шт., сыр твердый – 100 г, сливки 15% – 100 мл, соль, перец, специи – по вкусу

Приготовление:

Готовим начинку:

Курицу нарежьте кубиками, обжарьте до румяности.

Добавьте грибы пластинами, жарьте до испарения жидкости.

Всыпьте мелко нарезанный лук, готовьте 5 минут.

Влейте сливки, тушите 3-4 минуты до загустения.

Формируем «чашечки»:

Срежьте верхушки булочек, аккуратно удалите мякиш.

Собираем и запекаем:

Наполните булочки жульеном, сверху посыпьте сыром.

Запекайте в аэрогриле 10 минут при 180°C.



Овощи на гриле

Для запекания берутся овощи по предпочтению, порезанные кружочками или дольками.

Приготовление:

Желательно замариновать овощи в любом соусе, для придания вкусу пикантности. Выкладываются в фольгу и запекаются при температуре 200-210 градусов 20 минут под крышкой.

После этого снять крышку и перевернуть сверток фольги с овощами. Оставить еще на 15 минут. Блюдо используется как основное, но подойдет и для гарнира.



Овощной рулет с беконом

Ингредиенты: бекон 300 г, капуста 200 г, сыр, соль, зубочистка.

Температура и время приготовления: 180С/12 минут (режим “Овощи”).

Приготовление:

1. Возьмите бекон. Нарежьте капусту на крупные кусочки, добавьте немного сыра, смажьте маслом. Оберните капусту и сыр беконом, сверните рулетом и закрепите зубочисткой.
2. Полученные рулетики выложите на противень.
3. Запекайте рулеты 12 минут . Перед подачей можно немного посолить.



Картофель по-деревенски

Самое простое, что можно приготовить в аэрогриле – это картошка по-деревенски. Минимум усилий и затрат. При этом очень вкусно как отдельное блюдо, так и гарнир.

Приготовление:

Понадобится 5-6 картофелин. Можно почистить, а можно оставить в кожуре, предварительно хорошо вымыв. Порезать картофель дольками и перемешать с давленным чесноком, солью и специями по вкусу. Замариновать 5 минут и отправить на смазанную маслом решетку аэрогриля. Готовить при 200 градусах 25-30 минут.



Запеченный картофель с сыром и беконом

Ингредиенты: сыр моцарелла, 3 шт картофеля, 2 ломтика бекона, половина луковицы, черный перец, чеснок, зеленый лук.

Температура и время приготовления: 180 C/12 минут

Приготовление:

1. Возьмите картофель, вымойте его.
2. Возьмите кастрюлю и вскипятите воду, добавьте соль.
3. Кладите неочищенный картофель в кипящую воду.
4. Обжарьте нарезанный бекон, лук и чеснок. Добавьте соль, черный перец по вкусу.
5. Спустя 7 минут достаньте картофель из воды, дайте ему остыть. Разрежьте пополам, выньте середину. Начините картофель смесью из бекона, лука и чеснока. Сверху положите моцареллу. Посыпьте зеленым луком.
6. Запекайте блюдо 12 минут



Запеченные перцы с сыром фетой и куриным мясом в аэрогриле

Ингредиенты: 4 крупных болгарских перца, 300 г куриного филе, 150 г сыра фета, 1 небольшая луковица, 2 зубчика чеснока, 2 столовые ложки оливкового масла, соль, перец по вкусу, свежая зелень (петрушка или укроп) для украшения

Приготовление:

1. Куриную грудку нарежьте мелкими кубиками, посолите, поперчите и обжарьте на сковороде с небольшим количеством оливкового масла до готовности.
 2. Лук и чеснок мелко порежьте и добавьте к куриному мясу, обжаривайте еще пару минут.
 3. Снимите с огня, добавьте раскрошенный сыр фета и перемешайте.
 4. Болгарские перцы разрежьте пополам, удалите семена.
 5. Наполните половинки перцев куриной смесью.
 6. Поместите перцы в корзину аэрогриля, готовьте при температуре 180°C около 20 минут, пока перцы не станут мягкими.
 7. Перед подачей посыпьте свежей зеленью.
- Приятного аппетита!



Пицца с беконом

Ингредиенты: основа для пиццы, соус для пиццы, бекон, оливковое масло, 120 г сыра моцарелла, любые овощи (зерна кукурузы, зеленая фасоль и т. д.).

Температура и время приготовления: 180С/15 минут

Приготовление:

1. Возьмите основу для пиццы и смажьте ее небольшим количеством масла. Выложите тесто в сковороду для пиццы.
2. Далее намажьте основу соусом для пиццы, посыпьте тертым сыром. Добавьте овощи и бекон, нарезанные мелкими кусочками.
3. Запекайте блюдо 15 минут,



Немецкие сосиски

Ингредиенты: немецкие колбаски или сосиски, немного растительного масла.

Температура и время приготовления: 21 0С/10 минут

Приготовление:

1. Возьмите упаковку немецких колбасок.
2. Смажьте решетку растительным маслом и уложите на нее колбаски. При необходимости можно нанести немного масла на сосиски.
3. Готовьте блюдо 10 минут.



Попкорн

Ингредиенты: кукурузные зерна, карамель.

Температура и время приготовления: 210 C/8 минут

Приготовление:

1. Разогрейте аэрогриль в течение 2 минут, выставив температуру 210°C.
2. Поместите кукурузные зерна в круглую фритюрницу.
3. Готовьте 8 минут, пока хлопки не прекратятся.
4. Перед подачей на стол, полейте попкорн карамелью.



Жареные орехи

Ингредиенты: 200 г грецких орехов, 1 чайная ложка соли, 15 г черного перца горошком.

Температура и время приготовления: 160C/10 минут

Приготовление:

1. Возьмите орехи и положите их в миску. Залейте орехи водой, чтобы жидкость их полностью покрывала. Добавьте чайную ложку соли и немного перца.
2. Перемешайте и дайте настояться 4 часа.
3. Спустя указанное время слейте воду. Обсушите орехи бумажным полотенцем. Выложите орехи на сетчатую решетку. Запекайте орехи 10 минут.



Жареные орехи кешью

Ингредиенты: орехи кешью, соль.

Температура и время приготовления: 180C/12 минут

Приготовление:

1. Возьмите орехи кешью, промойте их и обсушите бумажным полотенцем.
2. Разложите орехи в сетчатую корзину.
3. Запекайте кешью 12 минут,
несколько раз перемешивайте орехи, чтобы они равномерно приготовились.
4. Перед подачей добавьте немного соли.

В процессе приготовления



Жареный арахис

Ингредиенты: арахис, соль.

Температура и время приготовления: 180C/8 минут

Приготовление:

1. В небольшую емкость положите арахис и немного посолите.
2. Выложите арахис в круглую фритюрницу.
3. Запекайте арахис 8 минут, выбрав ручной режим.



Мягкое шоколадно-ореховое печенье

Ингредиенты: 60 г сливочного масла, 50 г сливок, 50 г коричневого сахара, 25 г белого сахара, безглютеновая мука, 115 г разрыхлителя, 10 г какао-порошка, 60 г шоколадной крошки, 60 г измельченных грецких орехов, 2 г пищевой соды, соль.

Температура и время приготовления: 180С/12 минут

Приготовление:

1. Положите сливочное масло в миску и растопите его на водяной бане. Добавьте коричневый сахар, белый сахар и соль. Перемешайте и добавьте сливки, муку, какао-порошок и соду.
2. Добавьте измельченные грецкие орехи и еще раз перемешайте. Накройте тесто пищевой пленкой и уберите в холодильник на 1 час.
3. Достаньте тесто. Ложкой зачерпните смесь и руками сформируйте печенье. Выложите печенье на решетку, покрытую пергаментной бумагой.
4. Украсьте печенье шоколадной крошкой.
5. Выпекайте печенье 12 минут



Панна-котта в аэрогриле

Ингредиенты:

Сливки 33% – 250 мл
Молоко – 100 мл

Сахар – 50 г
Желатин – 10 г
Ваниль – 1 стручок

Приготовление:

Замочите желатин в молоке на 5 мин.
Нагрейте сливки с сахаром и ванилью до 80°C.
Добавьте желатин, размешайте до растворения.
Разлейте по формочкам, охладите 1 час.
В аэрогриле при 70°C доведите до готовности 15 мин.

Подавайте с ягодным соусом!



Сырный тарт

Ингредиенты: твердый сыр 350 гр., слоеное тесто 300 гр., 1 желток, 6 столовых ложек сметаны.

Температура и время приготовления: 150 С/10 минут (1й этап), 200С/10 минут (2й этап).

Приготовление:

1. Возьмите сыр и натрите его на крупной терке, выложите в миску, добавьте сметану и размешайте.
2. В форму для запекания выложите слоеное тесто. Обязательно сделайте бортики.
3. Запекайте тесто 10 минут.
4. Достаньте форму с тестом из аэрогриля. Выложите сырную начинку. Распределите ее равномерно, образуя гладкую поверхность. Намажьте бортики взбитым желтком.
5. Выпекайте пирог еще 10 минут при 200С.



Киш с ветчиной и сыром в аэрогриле

Ингредиенты:

Готовое тесто – 1 упаковка, ветчина – 150 г, сыр – 100 г, яйца – 3 шт., сливки – 100 мл, зелень – по вкусу

Приготовление:

Выложите тесто в форму, сделайте бортики.
Смешайте яйца, сливки, нарезанную ветчину и сыр.
Залейте в форму.
Готовьте 20 мин при 170°C.

Подавайте теплым.



Картофельный тако с томатом и творожным сыром в аэрогриле.

Ингредиенты:

4 небольших картофеля, 1 столовая ложка оливкового масла, соль и перец по вкусу, 4 кукурузные или пшеничные лепешки, 2 средних помидора, 100 г творожного сыра, свежая зелень, 1 маленькая луковица (по желанию), сок половины лимона.

Приготовление:

1. Нарежьте картофель небольшими кубиками или тонкими дольками.
2. Смешайте картофель с оливковым маслом, солью и перцем.
3. Выложите картофель в корзину аэрогриля ровным слоем.
4. Готовьте при температуре 200°C примерно 15-20 минут, периодически встряхивая корзину для равномерного запекания.
5. Пока картофель готовится, нарежьте помидоры и лук, добавьте зелень, сбрызните лимонным соком и немного посолите — получится свежая сальса.
6. Творожный сыр немного размягчите.
7. Разогрейте лепешки в аэрогриле при 180°C примерно 2-3 минуты.
8. Выложите на лепешку готовый картофель, сверху сальсу из томатов и лука, и добавьте творожный сыр.
9. Сверните тако и подавайте горячими.



Сырники в аэрогриле

Ингредиенты:

500 г творога (лучше протертого или мягкого), 1 яйцо
2-3 ст. ложки сахара (по вкусу), 3-4 ст. ложки муки (и немного для обвалки), щепотка соли, ванильный сахар по желанию

Приготовление:

1. В миске хорошо размять творог, чтобы не было комочков.
2. Добавить яйцо, сахар, ванильный сахар и щепотку соли. Перемешать.
3. Понемногу добавлять муку и замесить мягкое тесто, которое не будет сильно липнуть к рукам. Если тесто слишком жидкое, добавьте еще немного муки.
4. Сформировать из теста небольшие круглые лепешки.
5. Легко обваливать лепешки в муке, чтобы они не прилипали.
6. Разогреть аэрогриль до 180-200°C.
7. Выложить сырники на решетку аэрогриля или противень с пергаментом, оставляя небольшое пространство между ними.
8. Готовить примерно 10-15 минут с одной стороны, затем аккуратно перевернуть и готовить столько же с другой, пока они не станут золотистыми. Подавайте с вареньем, сметаной или медом по вкусу.