

КНИГА РЕЦЕПТОВ

ДЛЯ АЭРОГРИЛЯ АФХ



ОГЛАВЛЕНИЕ

Основные блюда	5
Паста кето из кабачков с вялеными помидорами и курицей	6
Картофель «Хассельбек»	7
Запеченный картофель	8
Выпечка	9
Пицца Маргарита	10
Пицца "Фьор ди Латте и Ндуйя"	11
Блюда из мяса	12
Стейк Нью-Йорк с травами	13
Кусочки стейка Рибай с дижонским соусом	14
Шашлык из свинины с соусом терияки	15
Свинные рулетики в прошутто	16
Свинина по-японски	17
Шаурма из баранины	18
Блюда из птицы	19
Куриные бедра, запеченные в горчице	20
Куриные кусочки в кляре	21
Имбирная курочка с картофелем	22
Блюда из рыбы	23
Палтус с песто в хрустящей панировке	24
Глазированный лосось терияки	25
Лимонно-сливочный лосось	26
Хрустящие сэндвичи с тилапией под домашним соусом тартар	27

ГАРНИРЫ 29

Гребешки в чесночном масле	30
Креветки со спаржей	31
Сладкий картофель фри	32
Жареная мускатная тыква	33
Жареный баклажан	34
Чипсы из авокадо	35

Сладкая выпечка 36

Апельсиновые маффины с клюквой	37
Маффины с шоколадной крошкой	38
Маффины с хрустящей корочкой	39
Лимонный кекс	40
Мини-пирожки с яблоком	41
Грушевый тарт по-деревенски с грецкими орехами	42
Имбирный пирог с черникой	44



ОСНОВНЫЕ БЛЮДА



ПАСТА КЕТО ИЗ КАБАЧКОВ С ВЯЛЕНЫМИ ПОМИДОРАМИ И КУРИЦЕЙ

ИНГРИДИЕНТЫ:

- 4 тонко нарезанные куриные грудки
- 2 ч.л. морской соли
- 5 г черного молотого перца
- спрей для жарки
- 30 г томатов, вяленых в масле, тонко нарезанных
- 2 зубчика чеснока, измельченных
- 1 лук-шалот, тонко нарезанный
- 700 г кабачков, нарезанных длинной соломкой (можно использовать специальную терку для получения формы спагетти)
- 45 г сыра пармезан, мелко натертого
- 30 мл оливкового масла
- цедра и сок одного лимона
- несколько листьев базилика, мелко нарезанных

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- ПРИПРАВЬТЕ куриные грудки солью и перцем по вкусу, сбрызните маслом, выложите на корзину для аэрогриля.
- ВЫБЕРИТЕ режим №1 и запекайте 15 минут на 200 С.
- ДОСТАНЬТЕ курицу и нарежьте кусочками
- СМЕШАЙТЕ в миске вяленые помидоры, чеснок, лук-шалот, кабачки, пармезан, оливковое масло, цедру и сок лимона, соль и перец. Запустите режим №1 и запекайте 5 минут на 200 С.
- ПЕРЕЛОЖИТЕ пасту на сервировочное блюдо. Добавьте нарезанную кубиками курицу, базилик и козий сыр, перемешайте и подавайте.

Приятного аппетита!



КАРТОФЕЛЬ «ХАССЕЛЬБЕК»

ИНГРИДИЕНТЫ:

- 4 средних картофеля, помытых и очищенных
- 30 мл оливкового масла
- 12 г соли
- 1 г черного перца
- 1 г чесночного порошка
- 30 г растопленного сливочного масла
- 8 г свеженарезанной петрушки, для украшения

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- ПОМОЙТЕ И ПОЧИСТИТЕ картофель. Обсушите его бумажным полотенцем.
- СДЕЛАЙТЕ в картофеле надрезы на расстоянии 5-6 мм друг от друга, но не разрежьте полностью до основания.
- ОБМАЗЬТЕ картофель оливковым маслом и посолите и приправьте черным перцем и чесночным порошком.
- Установите режим №14 на 38 минут при 175 С и запустите устройство. Смажьте картофель растопленным сливочным маслом за 10 минут до окончания цикла.
- УКРАСЬТЕ свежей петрушкой и подавайте блюдо к столу.

Приятного аппетита!



ЗАПЕЧЕННЫЙ КАРТОФЕЛЬ

ИНГРИДИЕНТЫ:

- 230 г молодого картофеля небольшого размера, очищенного и разрезанного пополам
- 30 мл оливкового масла
- 3 г соли
- 1 г черного перца
- 2 г чесночного порошка
- 1 г сушеного тимьяна
- 1 г сушеного розмарина

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- СБРЫЗНИТЕ половинки картофеля оливковым маслом и перемешайте с приправами.
- ПОМЕСТИТЕ картофель в предварительно разогретый аэрогриль.
- ВЫБЕРИТЕ режим №11 на 25 минут при 200 С и запустите устройство.

Приятного аппетита!



ВЫПЕЧКА

ПИЦЦА МАРГАРИТА


ИНГРИДИЕНТЫ:

- 200 г дрожжевого теста
- 70 г томатов в собственном соку
- 3 г соли
- 1 г орегано
- 70 г сыра моцарелла
- 1 г рукколы
- 5 г оливкового масла

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Тесто размять руками до придания формы основы для пиццы. И уложить его в на противень.
- Томаты хорошо размять, смешать с солью и орегано. Смазать смесью тесто.
- Выложить сверху сыр моцарелла.
- Установите режим №11 на 19 минут при 200 С и запустите устройство.
- После готовности достаем пиццу из аэрогриля, посыпаем свежей рукколой и поливаем оливковым маслом.

Приятного аппетита!



ПИЦЦА "ФЬОР ДИ ЛАТТЕ И НДУЙЯ"

ИНГРИДИЕНТЫ:

- Цельнозерновая мука для подсыпки
- 1 готовое тесто для пиццы, разрезанное на четвертинки
- Спрей для жарки
- Оливковое масло
- Морская соль и черный перец, по вкусу
- 230 г моцареллы, нарезанной тонкими кружочками
- 1 помидор "Рома", тонко нарезанный
- 170 г колбасы ндуйя (можно заменить любой острой салями)
- Цедра одного лимона
- Несколько веточек базилика, для украшения

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- ПОСЫПЬТЕ мукой чистую ровную поверхность. Возьмите одну четвертинку теста, остальные части пока накройте полотенцем или полиэтиленовой пленкой. Четвертинку скатайте в шар и затем раскатайте, чтобы получился круг. Старайтесь избегать дырок в тесте.
- УСТАНОВИТЕ в корзину умного аэрогриля сетчатый противень, сбрызните его маслом и аккуратно положите на него круг теста.
- СБРЫЗНИТЕ тесто небольшим количеством оливкового масла, слегка приправьте морской солью и черным перцем. Выложите на тесто ломтики нарезанного сыра и помидора, кусочки колбасы и немного лимонной цедры.
- УСТАНОВИТЕ режим №13 на 19 минут при 200 С и запустите устройство
- ДОСТАНЬТЕ пиццу из корзины аэрогриля и украсьте несколькими листиками базилика. Дайте остыть в течение 5 минут, затем нарежьте и подавайте на стол.
- ПОВТОРИТЕ процедуру, чтобы получилось 4 пиццы.

A stack of sliced, smoked meat, likely brisket, is presented on a dark, textured slate plate. The meat is cut into thick, horizontal slices, showing a dark, charred exterior and a reddish-pink interior. A sprig of fresh rosemary is placed to the right of the stack. The background is dark and textured, matching the slate plate.

БЛЮДА ИЗ МЯСА



СТЕЙК НЬЮ-ЙОРК С ТРАВАМИ


ИНГРИДИЕНТЫ:

- 2 (340 г) стриплоин стейка Нью-Йорк
- Морская соль по вкусу
- Свежемолотый черный перец по вкусу
- 60 г несоленого сливочного масла комнатной температуры
- 2 зубчика чеснока, раздавленного
- 2 веточки свежего тимьяна
- 1 веточка свежего розмарина
- Морская соли (хлопьями), для подачи

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- **ДОСТАНЬТЕ** стейки из холодильника за 30 минут до начала приготовления. Промокните стейки бумажным полотенцем и приправьте их с обеих сторон морской солью и черным перцем.
- **ПОМЕСТИТЕ** стейки на решетку, вниз поставьте поддон для сбора крошек и жира.
- **ВЫБЕРИТЕ** режим №4 и запекайте 12 минут при 205 С.
- **ПЕРЕВЕРНИТЕ** стейки через 6 минут и выложите половину сливочного масла, один зубчик чеснока и одну веточку тимьяна на каждый стейк.
- **ПЕРЕЛОЖИТЕ** стейки на тарелку и полейте их маслом с травами. Дайте стейкам пропитаться в течение 5 минут, затем нарежьте их поперек волокон и подавайте к столу с хлопьями морской соли.

Приятного аппетита!



КУСОЧКИ СТЕЙКА РИБАЙ С ДИЖОНСКИМ СОУСОМ

ИНГРИДИЕНТЫ:

- 1 стейк рибай (450г) , нарезанный на кусочки толщиной 2-3 см
- ½ репчатого лука, тонко нарезанного
- 1 ломтик бекона, нарезанный кубиками
- 30 мл вустерширского соуса
- 30 г дижонской горчицы
- 20 мл оливкового масла
- 1 ст.л. кленового сиропа
- 4 г морской соли
- 4 г паприки
- французский багет с корочкой, для подачи

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- ПЕРЕМЕШАЙТЕ все ингредиенты в миске среднего размера.
- ПОМЕСТИТЕ кусочки мяса в соусе на противень.
- ВЫБЕРИТЕ режим №8 на 10 минут при 205 С и запустите устройство.
- ДОСТАНЬТЕ стейки из аэрогриля и сразу же подавайте к столу с кусочком хлеба с корочкой.

Приятного аппетита!



ШАШЛЫК ИЗ СВИНИНЫ С СОУСОМ ТЕРИЯКИ

ИНГРИДИЕНТЫ:

- 8 г кукурузного крахмала
- 120 мл воды
- 60 мл соевого соуса
- 55 г светло-коричневого сахара
- 1 измельченный зубчик чеснока
- 2 г тертого имбиря
- Чёрный перец по вкусу
- 450 г свиной вырезки, нарезанной на кубики толщиной 3-4 см
- 2 деревянные шпажки, разрезанные пополам
- Антипригарный кулинарный спрей
- Соль и перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- **ВЗБЕЙТЕ** вместе кукурузный крахмал и воду.
- **ПЕРЕМЕШАЙТЕ** массу из крахмала, соевый соус, коричневый сахар, чеснок и имбирь в маленьком соуснике. Готовьте соус на сильном огне, пока он не закипит и не загустеет, около 5 минут.
- **ПРИПРАВЬТЕ** соус по вкусу черным перцем и дайте остыть.
- **НАКОЛИТЕ** свинину на деревянные шпажки.
- **ЗАМАРИНУЙТЕ** шашлык из свинины в соусе терияки на 30 минут.
- **ПОМЕСТИТЕ** шпажки в предварительно разогретый аэрогриль и сбрызните кулинарным спреем.
- **ВЫБЕРИТЕ** режим №5 на 10 минут при 220 С.
- **СМАЗЫВАЙТЕ** шпажки во время приготовления соусом терияки каждые 2 минуты.
- **ПРИПРАВЬТЕ** солью и перцем по вкусу и подавайте.

Приятного аппетита!



СВИНЫЕ РУЛЕТКИ В ПРОШУТТО

ИНГРИДИЕНТЫ:

- 6 кусочков прошутто, тонко нарезанных
- 1 свиная вырезка (454 г), разрезанная пополам, намазанная маслом и отбитая
- 6 г соли
- 1 г черного перца
- 2 пучка свежих листьев шпината, разделить
- 4 ломтика сыра моцарелла, разделить
- 20 г вяленых томатов, разделить
- 10 мл оливкового масла, разделить

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- **ВЫЛОЖИТЕ** 3 кусочка прошутто на бумагу для выпечки, слегка накладывая друг друга. Положите 1 половинку свиной вырезки на прошутто. Повторите с другой половиной. Посолите и поперчите сверху.
- **ВЫЛОЖИТЕ** половину порции шпината, сыра и вяленых помидоров поверх свиной вырезки, оставляя со всех сторон края примерно по 1 см.
- **СВЕРНИТЕ** вырезку в плотные рулетики и свяжите кухонной нитью или закрепите с помощью шпажек, чтобы они не развалились. Повторите процесс с другой половиной свиной вырезки. После уберите рулетики в холодильнике немного охладиться.
- **СМАЗЬТЕ** оливковым маслом каждый свиной рулетик и поместите их в предварительно разогретый аэрогриль.
- **ВЫБЕРИТЕ** режим №11 на 12 минут при 205 С.
- По окончании приготовления и перед нарезкой **ОСТАВЬТЕ** рулетики на 10 минут.

Приятного аппетита!



СВИНИНА ПО-ЯПОНСКИ

ИНГРИДИЕНТЫ:

- 2 свиные отбивные (170 г), без костей
- 56 г панировочных сухарей панко
- 3 г чесночного порошка
- 2 г лукового порошка
- 6 г соли
- 1 г белого перца
- 60 г пшеничной муки
- 2 взбитых яйца
- Антипригарный кулинарный спрей

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- ПОМЕСТИТЕ свиные отбивные в пакет с застежкой-молнией или накройте полиэтиленовой пленкой. Хорошо отбейте мясо.
- СМЕШАЙТЕ в миске панировочные сухари и специи.
- ОБВАЛЯЙТЕ каждую куриную грудку в муке, затем окуните во взбитые яйца и обваляйте в смеси из панировочных сухарей.
- СБРЫЗНИТЕ свинину с обеих сторон антипригарным кулинарным спреем и поместите в предварительно разогретый аэрогриль.
- ГОТОВЬТЕ свиные отбивные на режиме № 9-18 минут при 180 С.
- ДОСТАНЬТЕ мясо из аэрогриля по окончании времени приготовления и оставьте на 5 минут. Порежьте на куски и подавайте к столу со свежими овощами или рисом.

Приятного аппетита!

ШАУРМА ИЗ БАРАНИНЫ

ИНГРИДИЕНТЫ:

- 350 г бараньего фарша
- 2 г кумина
- 2 г паприки
- 2 г чесночного порошка
- 3 г лукового порошка
- 1 г молотой корицы
- 1 г куркумы
- 1 г семян фенхеля
- 1 г молотых семян кориандра
- 3 г соли
- 4 бамбуковых шпажки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- **СОЕДИНИТЕ** все ингредиенты в миске и хорошо перемешайте.
- **НАКОЛИТЕ** по кусочку мяса на каждую шпажку и поместите в холодильник на 10 минут.
- **ПОМЕСТИТЕ** шпажки в предварительно разогретый аэрогриль, выберите режим №8 на 11 минут при 230 С.
- **ПОДАВАЙТЕ** с лимонно-йогуртовой заправкой или без гарнира.

Приятного аппетита!

A whole roasted turkey is the central focus, presented on a white oval platter. The turkey has a golden-brown, glistening skin. It is garnished with fresh lemons, green herbs, and mushrooms. In the top left corner, a silver bowl contains a vibrant red cranberry sauce. The entire scene is set on a rustic wooden surface.

БЛЮДА ИЗ ПТИЦЫ



КУРИНЫЕ БЕДРЫШКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В ГОРЧИЦЕ

ИНГРИДИЕНТЫ:

- 30 г дижонской горчицы
- 15 мл кленового сиропа
- 1 г лукового порошка
- 2 г чесночного порошка
- 1 г паприки
- 2 г соли
- 1 г черного перца
- 4 куриных бедрышка, на кости, с кожей

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- СМЕШАЙТЕ в небольшой миске горчицу, кленовый сироп, луковый порошок, чесночный порошок, паприку, соль и черный перец.
- Каждое бедрышко СМАЗЬТЕ горчичной глазурью и отложите в сторону.
- ПОМЕСТИТЕ куриные бедрышки в предварительно разогретый аэрогриль и полейте оставшейся глазурью.
- ВЫБЕРИТЕ режим №6 на 25 минут при 200 С и запустите устройство.
- ДОСТАНЬТЕ курицу из аэрогриля по завершении приготовления. Подавайте блюдо к столу с гарниром или свежими овощами.

Приятного аппетита!



КУРИНЫЕ КУСОЧКИ В КЛЯРЕ

ИНГРИДИЕНТЫ:

- 2 куриные ножки
- 2 куриных бедра, без костей, с кожей
- 1 стакан пахты (можно заменить кефиром или простоквашей)
- 200 г цельнозерновой муки
- 4 г сушеного гранулированного чеснока
- 4 г лукового порошка
- 4 г паприки
- 2 г черного или белого перца
- 4 г соли
- Спрей для жарки
- Герметичный пластиковый пакет

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- СОЕДИНИТЕ куриные ножки, бедра и пахту в герметичном пластиковом пакете. Оставьте в холодильнике мариноваться на 1-1,5 часа.
- СМЕШАЙТЕ в миске муку, специи и соль.
- ДОСТАНЬТЕ куриные ножки и бедра из пахты, обмакните в мучную смесь. Следите, чтобы смесь полностью покрывала курицу. Затем положите на решетку, Вниз установите поддон для сбора крошек и жира.
- ЩЕДРО сбрызните курицу со всех сторон спреем для жарки.
- ВЫБЕРИТЕ режим №6 на 21 минуту при 200 С и запустите устройство.
- ДОСТАНЬТЕ курицу и дайте ей остыть в течение 5 минут. Затем подавайте к столу.

Приятного аппетита!



ИМБИРНАЯ КУРОЧКА С КАРТОФЕЛЕМ

ИНГРИДИЕНТЫ:

- Курица - 1 кг
- Соль - 2 ч.л.
- Перец молотый - 1 ч.л.
- Паприка копчёная - 2 ч.л.
- Устричный соус - 2 ст.л.
- Чесночное масло - 2 ст.л.
- Корень имбиря - по вкусу
- Картофель - 1 кг
- Сметана 20% - 3 ст.л.
- Майонез - 2 ст.л.
- Горчица - 1 ч.л.
- Укроп свежий - по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- **СМЕШАЙТЕ** специи и тертый корень имбиря с устричным соусом и чесночным маслом.
- **ПРОКОЛИТЕ** курицу вилкой в нескольких местах, намажьте ее готовым соусом и отправьте мариноваться в холодильник на 1 час.
- **НАРЕЖЬТЕ** картофель ломтиками, перемешайте со сметаной, майонезом, горчицей и укропом.
- **ВЫЛОЖИТЕ** картофель в корзину для аэрогриля, сверху положите курицу. Не забудьте поставить поддон для сбора крошек и жира.

ОТПРАВЬТЕ запекаться на режиме №2 30 минут при 180 градусах.

Приятного аппетита!

A close-up photograph of a white plate featuring three pieces of grilled salmon. The salmon is cooked to a golden-brown crust with visible grill marks. Each piece is topped with a dollop of melted butter. The salmon is accompanied by several stalks of bright green broccoli. In the background, a slice of yellow lemon and two small red cherry tomatoes are visible. The text 'БЛЮДА ИЗ РЫБЫ' is overlaid in the center in a large, white, bold font.

БЛЮДА ИЗ РЫБЫ



ПАЛТУС С ПЕСТО В ХРУСТЯЩЕЙ ПАНИРОВКЕ

ИНГРИДИЕНТЫ:

- 2 филе палтуса (толщиной 2,5 см)
- Соль и перец по вкусу
- 30 г панировочных сухарей панко
- Цедра $\frac{1}{2}$ лимона
- 1 ст. л. соуса песто
- Оливковое масло-спрей

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- **ВЫСУШИТЕ** рыбу бумажным полотенцем и посыпьте солью и перцем.
- **СМЕШАЙТЕ** в миске панировочные сухари и лимонную цедру.
- **РАСПРЕДЕЛИТЕ** соус песто поровну между двумя филе и смажьте верхнюю сторону каждого куска.
- **ВЫЛОЖИТЕ** на корзину для аэрогриля смесь из цедры и панировочных сухарей поверх песто. Сбрызните оливковым маслом. Вниз установите поддон для сбора крошек и жира.
- **ВЫБЕРИТЕ** режим №3 и выпекайте 10 минут при 180 градусах.
- **ДОСТАНЫТЕ** рыбу, когда она достигнет желаемой степени готовности. Прежде чем резать и подавать к столу, дайте рыбе отдохнуть в течение 5 минут.

Приятного аппетита!



ГЛАЗИРОВАННЫЙ ЛОСОСЬ ТЕРИЯКИ

ИНГРИДИЕНТЫ:

СОУС ТЕРИЯКИ:

- 120 мл соевого соуса
- 50 г сахара
- 1 г тертого имбиря
- 1 зубчик чеснока, раздавленный
- 60 мл апельсинового сока

ЛОСОСЬ:

- 2 куска филе лосося
- 20 мл растительного масла
- Соль и перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- СМЕШАЙТЕ все ингредиенты для соуса терияки в маленьком соуснике.
- ПОСТАВЬТЕ соус на плиту и доведите до кипения, уварив наполовину, затем дайте остыть.
- СМАЗЬТЕ лосось оливковым маслом и приправьте солью и белым перцем.
- Готовьте рыбу на режиме №14 на 11 минут при 175 С и запустите устройство.
- ВЫТАЩИТЕ лосось из аэрогриля по завершении приготовления, дайте настояться 5 минут, а затем полейте остывшим соусом терияки.
- ПОДАВАЙТЕ рыбу на подушке из белого риса или с овощами на гриле.

Приятного аппетита!



ЛИМОННО-СЛИВОЧНЫЙ ЛОСОСЬ


ИНГРИДИЕНТЫ:

- 2 филе лосося (177 г)
- Соль и перец по вкусу
- Антипригарный кулинарный спрей
- 30 г сливочного масла
- 30 мл свежевыжатого лимонного сока
- 1 зубчик чеснока, раздавленный
- 6 мл вустерширского соуса

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- ПРИПРАВЬТЕ лосось солью и перцем по вкусу.
- СБРЫЗНИТЕ корзины предварительно разогретого аэрогриля и поместите в них рыбу. Вниз установите поддон для сбора крошек и жира.
- ВЫБЕРИТЕ режим № 3 и запустите устройство на 10 минут при 180 С.
- СМЕШАЙТЕ сливочное масло, лимонный сок и Вустерширский соус в маленькой кастрюле и растопите на медленном огне в течение 1 минуты.
- ПОДАВАЙТЕ лосось с рисом и лимонно-сливочным соусом.

Приятного аппетита!



ХРУСТЯЩИЕ СЭНДВИЧИ С ТИЛАПИЕЙ ПОД ДОМАШНИМ СОУСОМ ТАРТАР

ИНГРИДИЕНТЫ:

Сэндвичи:

- 2 филе тилапии
- 80 г кукурузной муки
- 2 ч. л. соли
- ¼ ч. л. лукового порошка
- ¼ ч. л. чесночного порошка
- ¼ ч. л. порошка чили
- ¼ ч. л. молотого красного перца
- Щепотка кайенского перца
- Спрей для жарки
- 2 булки, разрезанных вдоль пополам
- 75 г салата-латука, мелко нарезанного, для подачи
- 1 томат, порезанный тонкими ломтиками, для подачи
- Острый перечный соус для подачи

Соус тартар:

- 120 г майонеза
- 30 г семян укропа, мелко перемолотых
- ¾ ч. л. мелко нарезанных каперсов
- ¾ ч. л. измельченного свежего укропа
- 1 ч. л. лимонного сока
- 1 ч. л. дижонской горчицы
- 1 ч. л. соли
- ¼ ч. л. молотого черного перца
- ½ ч. л. сахарного песка
- Капелька вустерширского соуса

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- **ВСТАВЬТЕ** сетчатый противень в корзину умного аэрогриля.

- **ВЫБЕРИТЕ** функцию «Предварительный разогрев» и нажмите кнопку «Старт/пауза».

- **ПОЛОЖИТЕ** в миску среднего размера кукурузную муку, соль, луковый порошок, чесночный порошок и порошок чили, молотый красный перец и кайенский перец. Перемешайте ингредиенты до получения однородной смеси.

- **ОБВАЛЯЙТЕ** каждый кусок тилапии в мучной смеси. Стряхните с рыбы лишние крошки.

- **ПОЛОЖИТЕ** тилапию на разогретый сетчатый противень и сбрызните с обеих сторон спреем для жарки.

- **УСТАНОВИТЕ** режим № 9 на 10 минут при 180 С и запустите устройство.

- **ПЕРЕВЕРНИТЕ** рыбу в середине процесса приготовления. Напоминание встряхнуть еду подскажет, когда именно.

- **ВЗБЕЙТЕ** все ингредиенты соуса тартар в миске среднего размера. Поставьте миску в холодильник.

- **СБРЫЗНИТЕ** разрезанные булочки спреем для жарки.

- **ДОСТАНЬТЕ** тилапию, когда она будет готова. Переложите на тарелку.

- **ПОЛОЖИТЕ** половинки булки (корочкой вниз) на противень.

- **УСТАНОВИТЕ** режим №15 на 3 минуты при 220 С и запустите устройство.

- **ДОСТАНЬТЕ** хлеб, когда он будет готов.

- **СМАЗЬТЕ** каждую половинку булки соусом тартар. Положите на хлеб салат, томаты и рыбное филе. Сбрызните рыбу острым перечным соусом и подавайте к столу.

Приятного аппетита!





ГАРНИРЫ



ГРЕБЕШКИ В ЧЕСНОЧНОМ МАСЛЕ

ИНГРИДИЕНТЫ:

- 8 крупных сырых морских гребешков, очищенные
- 9 г морской соли
- 3 г черного перца
- 40 г несоленого сливочного масла, растопленного
- 2 зубчика чеснока, измельченного
- сок одного лимона
- немного зеленого лука

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- **ВЫСУШИТЕ** гребешки бумажными полотенцами и приправьте половиной соли и черным перцем.
- **ВЫБЕРИТЕ** 205 на 10 минут и запустите устройство
- **СМЕШАЙТЕ** масло, чеснок, лимон и оставшуюся соль в небольшой миске.
- **ПЕРЕЛОЖИТЕ** гребешки на сервировочное блюдо, полейте их чесночным маслом, посыпьте сверху нарезанным зеленым луком и сразу же подавайте.

Приятного аппетита!



КРЕВЕТКИ СО СПАРЖЕЙ

ИНГРИДИЕНТЫ:

- 200 г креветок
- 200 г спаржи
- 10 г оливкового масла
- 15 г пармезана
- 20 г томатов черри
- 1/3 авокадо
- 3 г соли

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Выкладываем на противень свежую спаржу.
- Сверху выкладываем очищенные сырые креветки, солим.
- Поливаем оливковым маслом.
- Установите режим N°7 на 180 на 9 минут и запустите устройство
- За пару минут до готовности, открываем аэрогриль и посыпаем тертым сыром.
- Подаем готовое блюдо с нарезанным авокадо и томатами.

Приятного аппетита!

СЛАДКИЙ КАРТОФЕЛЬ ФРИ

ИНГРИДИЕНТЫ:

- 2 больших сладких картофеля, нарезанных соломкой толщиной 2-3 см
- 15 мл масла
- 10 г соли
- 2 г черного перца
- 2 г паприки
- 2 г чесночного порошка
- 2 г лукового порошка

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- НАРЕЖЬТЕ сладкий картофель соломкой толщиной 2-3 см. Хорошо перемешайте с маслом, приправьте солью, черным перцем, паприкой, чесночным порошком и луковым порошком. Переложите во вращающуюся корзину.

- Готовьте картофель на режиме №15 18 минут на 220 С.

Приятного аппетита!



ЖАРЕНАЯ МУСКАТНАЯ ТЫКВА

ИНГРИДИЕНТЫ:

- 1 мускатная тыква, очищенная от кожуры, семян и нарезанная кубиками по 25 мм
- 15 мл оливкового масла, плюс для сбрызгивания
- 1 г листьев тимьяна
- 6 г соли
- 1 г черного перца

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- СМАЗЬТЕ кубики мускатной тыквы оливковым маслом и приправьте тимьяном, солью и перцем.

- ПОСТАВЬТЕ тыкву со специями в предварительно разогретый аэрогриль.

- ВЫБЕРИТЕ режим №6 на 15 минут при 200 С и запустите устройство.

- СБРЫЗНИТЕ оливковым маслом по окончании приготовления и подавайте блюдо к столу.

Приятного аппетита!



ЖАРЕННЫЙ БАКЛАЖАН

ИНГРИДИЕНТЫ:

- 1 баклажан, очищенный и нарезанный ломтиками толщиной 1 см
- 30 мл оливкового масла
- 3 г соли
- 2 г чесночного порошка
- 1 г черного перца
- 1 г лукового порошка
- 1 г молотого кумина

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- **НАРЕЖЬТЕ** очищенные баклажаны ломтиками толщиной 1 см и заправьте маслом и приправами, хорошо перемешайте. Выложите на корзину для аэрогриля, вниз установите поддон для сбора крошек и жира.
- Установите режим №2 на 10 минут при 200 С и запустите устройство.

Приятного аппетита!

ЧИПСЫ ИЗ АВОКАДО

ИНГРИДИЕНТЫ:

- 2 авокадо, нарезанных на дольки толщиной 2,5 см
- 50 г панировочных сухарей панко
- 2 г чесночного порошка
- 2 г лукового порошка
- 1 г копченой паприки
- 1 г кайенского перца
- Соль и перец по вкусу
- 60 г пшеничной муки
- 2 взбитых яйца
- Антипригарный кулинарный спрей
- Кетчуп или ранч, для подачи

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- НАРЕЖЬТЕ авокадо дольками толщиной 2,5 см.
- СМЕШАЙТЕ панировочные сухари, чесночный порошок, луковый порошок, копченую паприку, кайенский перец, соль и перец в миске. Затем обваляйте дольки авокадо в муке, окуните во взбитые яйца и обваляйте в смеси из панировочных сухарей.
- ПОМЕСТИТЕ чипсы из авокадо на противень, установите режим №13 на 13 минут на 200 С и запустите устройство.
- ПОМЕШАЙТЕ чипсы из авокадо в середине приготовления и сбрызните их кулинарным спреем.
- ПОДАВАЙТЕ блюдо к столу с кетчупом или соусом Ранч.

Приятного аппетита!

A top-down view of a breakfast spread. In the center is a round chocolate cake on a wooden board, topped with white coconut flakes and walnuts. To the right, a black plate holds several cinnamon rolls. Below the cake, a wooden board displays two croissants, one of which is partially eaten. In the bottom left corner, a small bowl contains fresh blueberries. At the top, two white mugs filled with coffee are visible. The background is a dark, textured surface.

СЛАДКАЯ ВЫПЕЧКА

АПЕЛЬСИНОВЫЕ МАФФИНЫ С КЛЮКВОЙ

ИНГРИДИЕНТЫ:

- 120 г пшеничной муки
- 65 г сахара
- 4 г разрыхлителя
- 2 г пищевой соды
- Щепотка соли
- 100 г клюквы
- 1 яйцо
- 80 мл апельсинового сока
- 60 мл растительного масла
- цедра 1 апельсина
- Антипригарный кулинарный спрей

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

СМЕШАЙТЕ вместе муку, сахар, разрыхлитель, пищевую соду, соль и клюкву в большой миске.


- ВЗБЕЙТЕ яйцо, апельсиновый сок, масло и апельсиновую цедру в отдельной миске. Затем смешайте сухие ингредиенты с влажными до однородной массы.

- СМАЖЬТЕ формочки для маффинов кулинарным спреем и наливайте тесто до заполнения на 3/4.

- ПОМЕСТИТЕ формочки для маффинов в предварительно разогретый аэрогриль.

- ВЫБЕРИТЕ режим №10 и готовьте 25 минут при 150 С.

Приятного аппетита!



МАФФИНЫ С ШОКОЛАДНОЙ КРОШКОЙ

ИНГРИДИЕНТЫ:

- 50 г гранулированного сахара
- 125 г кокосового или соевого молока
- 60 мл кокосового масла, растопленного
- 5 мл экстракта ванили
- 120 г муки
- 15 г кокосовой муки
- 4 г разрыхлителя
- 2 г пищевой соды
- Щепотка соли
- 85 г шоколадной крошки
- 25 г измельченных фисташек (по желанию)
- Антипригарный кулинарный спрей

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- **СОЕДИНИТЕ** сахар, кокосовое молоко, кокосовое масло и ванильный экстракт в небольшой посуде.
- **СМЕШАЙТЕ** в отдельной миске кокосовую муку, разрыхлитель, пищевую соду и соль. Затем добавьте сухую смесь во влажную и хорошо перемешайте. В конце добавьте шоколадную крошку и фисташки.
- **СМАЗЬТЕ** формочки для маффинов кулинарным спреем и налейте тесто до заполнения на 3/4.
- **ПОМЕСТИТЕ** формочки для маффинов в предварительно разогретый аэрогриль. Выберите режим №4 и выпекайте 20 минут при 150 С.
- **ВЫТАЩИТЕ** маффины после приготовления и дайте им остыть в течение 10 минут.

Приятного аппетита!



МАФФИНЫ С ХРУСТЯЩЕЙ КОРОЧКОЙ

ИНГРИДИЕНТЫ:

КРОШКА:

- 13 г белого сахара
- 16 г светло-коричневого сахара
- 1 г молотой корицы
- 2 г соли
- 14 г растопленного несоленого сливочного масла
- 1 ст ложка пшеничной муки

МАФФИНЫ:

- 90 г пшеничной муки
- 1/4 стакана светло-коричневого сахара
- 4 г разрыхлителя
- 1 г пищевой соды
- 2 г молотой корицы
- 1 г соли
- 100 г сметаны
- 40 г растопленного несоленого сливочного масла
- 1 яйцо
- 4 мл экстракта ванили
- Антипригарный кулинарный спрей

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- СМЕШАЙТЕ в одной таре все ингредиенты для крошки до образования крупной крошки.
- СМЕШАЙТЕ в другой таре муку, коричневый сахар, разрыхлитель, пищевую соду, корицу и соль.
- ВЗБЕЙТЕ в третьей таре сметану, масло, яйцо и ваниль до получения однородной массы. После этого соедините все подготовленные продукты в одной большой миске. Хорошо перемешайте.
- СМАЗЬТЕ формочки для маффинов кулинарным спреем и наливайте тесто, пока формочки не будут заполнены на 3/4. Посыпьте маффины сверху крошкой.
- ПОМЕСТИТЕ формочки для кексов в предварительно разогретый аэрогриль.
- ГОТОВЬТЕ маффины на режиме N°7 12 минут на 180 С.

Приятного аппетита!

ЛИМОННЫЙ КЕКС

ИНГРИДИЕНТЫ:

- 120 г пшеничной муки
- 4 г разрыхлителя
- Щепотка соли
- 20 г несоленого сливочного масла, размягченного
- 130 г гранулированного сахара
- 1 большое яйцо
- 15 г свежевыжатого лимонного сока
- цедра 1 лимона
- 55 г простокваши или кефира

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- ПРОСЕЙТЕ вместе муку, сахар, разрыхлитель и соль в миску. Оставьте.
- ДОБАВЬТЕ размягченное сливочное масло в электрический миксер и взбивайте до легкой и воздушной консистенции. Добавьте к маслу сахар и продолжайте взбивать.
- СМЕШАЙТЕ мучную смесь со сливочным маслом и взбейте миксером. Добавьте яйцо, лимонный сок и цедру лимона, и не прекращая взбивать смесь, медленно вливайте простоквашу. Когда тесто будет готово, дайте ему немного настояться.
- ПОЛОЖИТЕ готовое тесто в смазанную жиром мини-форму для хлеба.
- ПОМЕСТИТЕ кекс в предварительно разогретый аэрогриль.
- ВЫБЕРИТЕ режим № 12 и выпекайте 25 минут при 150 С и запустите устройство.

Приятного аппетита!



МИНИ-ПИРОЖКИ С ЯБЛОКОМ

ИНГРИДИЕНТЫ:

- 1 среднее яблоко, очищенное и нарезанное небольшими дольками
- 20 г гранулированного сахара
- 20 г несоленого сливочного масла
- 2 г молотой корицы
- 1 г молотого мускатного ореха
- 1 г молотого душистого перца
- 1 лист готового теста для пирога
- 1 взбитое яйцо
- 5 мл молока

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- СМЕШАЙТЕ в сковороде или небольшой кастрюле нарезанные кубиками яблоки, сахарный песок, масло, корицу, мускатный орех и душистый перец. Доведите до кипения на слабо-среднем огне, после уберите кастрюлю с плиты и дайте немного остыть.
- НАРЕЖЬТЕ тесто для пирожка на круги диаметром 10-12 см.
- ДОБАВЬТЕ начинку в центр каждого круга и аккуратно сформируйте пирожки. Часть начинки останется.
- СМЕШАЙТЕ яйцо и молоко для яичной смазки, и смажьте ею каждый пирожок.
- ПОМЕСТИТЕ пирожки в предварительно разогретый аэрогриль и выпекайте на режиме №14 13 минут на 175 С до золотисто-коричневой корочки.

Приятного аппетита!



ГРУШЕВЫЙ ТАРТ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ С ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ

ИНГРИДИЕНТЫ:

ТЕСТО:

- 100 г пшеничной муки
- 1 г соли
- 10 г гранулированного сахара
- 20 г несоленого сливочного масла, нарезанного кусочками 13 мм
- 30 мл ледяной воды
- 1 взбитое яйцо
- 12 г тростникового сахара
- Антипригарный кулинарный спрей
- 20 г меда
- 5 мл воды
- Поджаренные грецкие орехи, рубленые, для украшения

НАЧИНКА:

- 1 большая груша, очищенная и нарезанная
- 5 г кукурузного крахмала
- 25 г коричневого сахара
- 1 г молотой корицы
- Щепотка соли

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- СМЕШАЙТЕ большую часть муки, соль и сахарный песок в большой миске до однородного состояния. Вымесите тесто и уберите его в холодильник на 1 час, предварительно накрыв полиэтиленовой пленкой.

- ИЗМЕЛЬЧИТЕ масло с помощью блендера или кухонного комбайна до образования крупной крошки. Добавьте холодную воду и перемешайте до однородности.

- СМЕШАЙТЕ ингредиенты для начинки в миске до однородной массы.

- ДОСТАНЬТЕ охлажденное тесто и раскатайте диаметром 20 см. Присыпьте тесто оставшейся мукой.

- ВЫЛОЖИТЕ ломтики груши декоративными кругами внахлест поверх посыпанной мукой части коржа. Полейте ломтики оставшимся грушевым соком. Загните край поверх начинки.

- СМАЗЬТЕ края взбитым яйцом и посыпьте тарт тростниковым сахаром.

- СБРЫЗНИТЕ корзины предварительно нагретого аэрогриля и поместите в них тарт. Готовьте тарт на режиме №14 19 минут при 175 С.

- СМЕШАЙТЕ мед и воду и смажьте пирог, когда он будет готов.

- УКРАСЬТЕ тарт поджаренными рублеными грецкими орехами.

Приятного аппетита!





ИМБИРНЫЙ ПИРОГ С ЧЕРНИКОЙ

ИНГРИДИЕНТЫ:

- 240 г пшеничной муки
- 50 г сахарного песка
- 8 г разрыхлителя
- 2 г соли
- 85 г охлажденного сливочного масла, нарезанного кусочками
- 85 г свежей черники
- 3 г свежего, мелко натертого имбиря
- 100 мл жирных сливок
- 2 больших яйца
- 4 мл экстракта ванили
- 5 мл воды

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- **СМЕШАЙТЕ** в большой миске просеянную муку, сахар, разрыхлитель и соль. Добавьте к муке кусочки масла и с помощью блендера или руками измельчите смесь в крупную крошку. К полученной смеси добавьте чернику и имбирь. Дайте настояться.
- **ВЗБЕЙТЕ** в отдельной миске жирные сливки, 1 яйцо и ванильный экстракт.
- **СМЕШАЙТЕ** сливочную смесь с мучной до однородной массы, затем раскатайте тесто толщиной 3-4 см.
- **НАРЕЖЬТЕ** тесто на равные части, выложите их в форму для печенья. Затем смажьте все пирожные яичной смесью. Дайте настояться.
- **ВЫСТЕЛИТЕ** на предварительно разогретую корзину аэрогриля бумагу для выпечки и сверху выложите кусочки пирога.
- **ГОТОВЬТЕ** режиме №9 15 минут при 180 С до золотистой корочки.

Приятного аппетита!



Контакты:

Тел: 8 800 550-23-18

e-mail: info@libhof.com