

OULEMEI

КНИГА РЕЦЕПТОВ ДЛЯ АЭРОГРИЛЯ



Добро пожаловать в увлекательный мир кулинарии с нашей книгой рецептов для аэрогриля! Мы рады представить Вам уникальную подборку блюд, которая поможет создавать восхитительные и здоровые угощения. Наши эксперты разработали каждый рецепт с заботой о Вашем здоровье, сделав их при этом разнообразными. Погрузитесь в мир ароматов и вкусов, откройте для себя новые гастрономические возможности. Готовьте великолепные блюда с легкостью и наслаждайтесь каждым кулинарным экспериментом.

С уважением,

OULEMEI

ОГЛАВЛЕНИЕ

Стрипсы	3
Картофель фри	4
Картофель по - деревенски	5
Жареная куриная грудка в йогуртовом соусе с травами	6
Кокосовые креветки	7
Горячие бутерброды с сыром, колбасой и помидорами	8
Пикантные куриные крылышки	9
Филе грудки с шампиньонами	10
Свинные ребрышки	11
Баклажаны запечённые	12
Фаршированные сырныe головки	13
Фаршированный запечённый картофель	14
Цыплёнок со специями	15
Стейк	16
Лосось с кленово-соевой глазурью	17
Дорада запеченная	18
Рыба запеченная с сыром	19
Творожные уголки	20
Шоколадный кекс	21
Азиатский банановый хлеб	22
Кекс с черникой	23

Куриный стрипсы



Ингредиенты:

- 3 большие куриные грудки;
- 2 больших яйца;
- 1 чайная ложка соли;
- черный перец по вкусу;
- 150 мл панировочных сухарей;
- 150 мл японской панировки Панко;
- спрей с оливковым маслом;
- дольки лимона для сервировки

Рецепт

Рекомендуем промыть грудку, обязательно хорошо промокнуть всю влагу, чтобы мясо было сухим. Разделить каждую грудку вдоль на 4 части. Получится 12 стрипсов. Приправьте курицу солью и перцем. Хорошенько вотрите в мясо соль и перец руками.

Положите яйца в неглубокую миску и взбейте. Во второй неглубокой миске смешайте панировочные сухари и Панко.

Обмакните курицу в яйцо, затем в смесь панировочных сухарей, стряхните излишки и положите на большое блюдо или разделочную доску. Обильно сбрызните курицу с обеих сторон маслом.

Разогрейте аэрогриль до 200 градусов. Запустите пустой аэрогриль на максимальной мощности на 5 минут.

Порциями готовьте курицу по 5 - 6 минут с каждой стороны, пока курица не будет прожарена и не станет хрустящей и золотистой снаружи. Подавать с дольками лимона.

Картофель фри

Ингредиенты

800 гр картошки

3 ст. ложки растительного масла

Черный перец по вкусу

Соль по вкусу

Специи по вкусу



Рецепт

Подготовьте все ингредиенты. Картофель вымойте, очистите от кожуры и нарежьте соломкой. Очищенный картофель положите на некоторое время в холодную воду. Переложите на бумажную салфетку и обсушите. Картофель должен быть полностью обсушен, иначе хрустящим не получится. Подключите аэрогриль к питанию.

Подготовьте картофель к приготовлению. Нарезанный картофель положите в форму для запекания, добавьте перец, специи по вкусу. Перемешайте и оставьте на 5 минут. Затем полейте растительным маслом и снова перемешайте.

Приготовьте картошку фри в аэрогриле. Включите аэрогриль на температуру 230-250 градусов. Поставьте форму с картофелем на среднюю решетку на 15 минут. Аккуратно перемешайте картофель и готовьте еще 15-20 минут до появления румяной корочки. Выложите готовый картофель фри на тарелку и посолите.

Картофель по-деревенски

Ингредиенты:

1 кг картофеля;

Соль по вкусу;

Перец по вкусу;

1 зубчик чеснока

Рецепт

Картофель тщательно моем, чистим и режем небольшими дольками. Присыпаем специями и выдавливаем чеснок, пропущенный через пресс. Перемешиваем и оставляем на 5 минут.

Решетку аэрогриля смазываем растительным маслом, выкладываем картофель.

Готовим 25 минут, температура 250 градусов.



Жареная куриная грудка в йогурте с травами



Ингредиенты:

1 большая куриная грудка;
250 мл 1 % йогурта;
1/2 чайной ложки сушеной петрушки;
1/2 чайной ложки сушеного зеленого лука;
3/4 чайной ложки соли;
1/2 чайной ложки лукового порошка;
1/2 чайной ложки сушеного укропа;
1/4 чайной ложки чесночного порошка;
спрей с оливковым маслом

Рецепт

Положите курицу в миску и залейте йогуртом так, чтобы курица была целиком в йогурте. Поставьте курицу при комнатной температуре не менее чем на 20 минут или в холодильник на 4 часа.

В миске смешайте все приготовленные специи и соль.

Выньте курицу из йогурта, дайте избытку стечь, затем поместите курицу кожей вверх в чашу аэрогриля на решетку.

Посыпьте сверху смесью приправ и дайте ей постоять 5 минут, пока курица не впитает соль и специи.

Сбрызните верхнюю часть курицы маслом. Готовьте при температуре 150 градусов в течение 10 минут, затем увеличьте температуру до 180 градусов и готовьте 30-35 минут пока курица не покроется золотистой корочкой.

Кокосовые креветки

Ингредиенты:

1/2 стакана пшеничной или рисовой муки;

1/2 чайной ложки молотого черного перца;

2 больших яйца;

2/3 стакана несладкого кокосового ореха в хлопьях;

1/3 стакана панировочных сухарей Панко;

400 гр сырых очищенных креветок;

1/2 чайной ложки соли;

спрей с маслом



Рецепт

Смешайте муку и перец в неглубокой миске. Слегка взбейте яйца во второй неглубокой миске. Смешайте кокосовый орех и панко в третьей неглубокой миске.

Держите каждую креветку за хвост, погрузите в смесь с мукой, стряхните излишки, затем окуните в яйцо, далее в кокосовую смесь, так, чтобы она прилипла. Положите на тарелку и сбрызните маслом.

Разогрейте аэрогриль до 200 градусов, поместите креветки во фритюрницу и готовьте около 3 минут.

Переверните креветки и продолжайте готовить еще 3-5 минут.

Готовые креветки посолите измельченной солью.

Торжачие бутерброды с сыром, колбасой и помидорами



Ингредиенты:

батон (4 ломтика) или тостовый хлеб
(порезать треугольниками);

80 гр сыра;

1 помидор;

100 гр колбасы;

зелень для украшения

Рецепт

Колбасу и помидор мелко порезать. Сыр потереть на крупной терке. Все ингредиенты смешать в чашке.

Поместите решетку в корзину аэрогриля. Выложите на решетку хлеб. Аккуратно распределите начинку на поверхности хлеба. Установите на таймере 5 минут и мощность 200 градусов.

После срабатывания таймера, откройте корзину и дайте постоять 1 минуту. Выложите бутерброды на тарелку и украсьте зеленью.

Пикантные куриные крылышки



Ингредиенты:

- 1 кг куриных крыльев;
- 80 гр чеснока;
- 100 гр соевого соуса;
- 100 мл растительного масла;
- острый перец чили по вкусу;
- соль по вкусу;
- специи любые по вкусу

Рецепт

Крылья помыть и разделить на фаланги. Чеснок измельчить ножом. Крылья выложить в емкость, добавить соевый соус, масло, перец, специи и чеснок, перемешать. Оставить крылья в маринаде на 15-20 минут.

Положите решетку в аэрогриль и выложите крылья. Установите таймер на 20 минут и мощность 200 градусов.

Когда таймер сработает, переверните крылья и поставьте еще на 20 минут.

Повторите это еще раз, чтобы общее время приготовления вышло 1 час. Если вы хотите еще более прожаренный вариант, то можете добавить еще 10 минут.

Готовые крылья выложить на листья салата и сервировать горчичным соусом (или любым по вкусу).

Филе грудки с шампиньонами

Ингредиенты:

500 гр куриного филе;

80 гр моркови;

60 гр шампиньонов;

20 гр крахмала;

10 гр чеснока;

соль по вкусу;

2 ст. ложки майонеза;

специи любые по вкусу

Рецепт

Куриную грудку помыть и хорошо просушить бумажным полотенцем, затем разрезать на 2 части.

Из фольги сделать чашу по размеру корзины аэрогриля. Сложить в два слоя фольгу и выложить ее в корзину аэрогриля так, чтобы потом можно было аккуратно достать блюдо целиком на фольге.

Каждый кусок филе обвалить в крахмале и аккуратно выложить на фольгу, расправив под начинку в виде лодочки. Посолить, поперчить и добавить специи по вкусу.

Морковь натереть на крупной терке, шампиньоны порезать и перемешать с морковью, чеснок выдавить.

Добавить две столовые ложки майонеза и перемешать.

Аккуратно выложить начинку на каждую половинку грудки.

Установить время 45 минут на таймере и 200 градусов.

Когда таймер сработает, откройте корзину и дайте блюду отдохнуть 2 минуты.

Потяните за края фольги, выньте блюдо целиком и уложите его на тарелку.



Свинные ребрышки в апельсинах

Ингредиенты:

1 кг свиных ребрышек;

500 гр апельсинов;

3 ст. ложки мёда;

20 мл соевого соуса;

1 ст ложка лимонного сока;

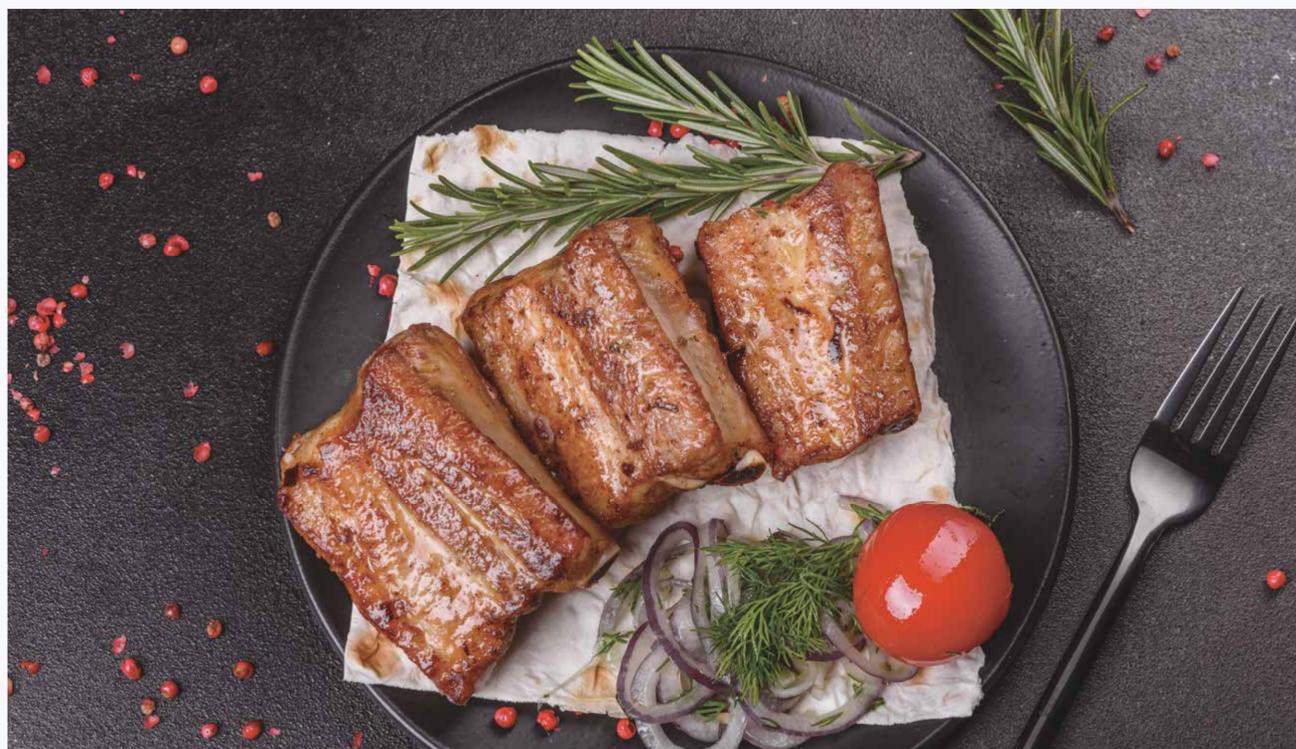
острый перец по желанию;

Остро - сладкий соус для сервировки;

150 гр ананаса (по желанию);

соль;

специи



Рецепт

Ребрышки помыть, просушить бумажным полотенцем и отделить друг от друга, чтобы мясо было распределено на каждом ребрышке.

Из апельсинов выжать сок.

Для соуса потереть цедру одного апельсина на мелкой терке, смешать с соевым соусом, лимонным и апельсиновым соками, добавить мёд, острый перец и перемешать.

Ребра посолить и залить соусом, оставить мариноваться на 20 минут.

Ананас по желанию нарезать кубиками.

На решетку выложить ребра с ананасами вперемешку, полить соусом. Установить на аэрогриле таймер 35 минут и температуру 200 градусов.

Запеченные баклажаны

Ингредиенты:

1 баклажан;
2 ст. ложки томатного кетчупа;
1 ч. ложка сухого базилика;
1/2 ч. ложки соли;
1 ст. ложка масла;
свежемолотый черный перец

Рецепт

Баклажан помыть, нарезать кружками толщиной 2 см.

Кетчуп смешать с маслом, приправить солью, перцем и базиликом, положить туда баклажаны и оставить на 10 минут.

Выложить на решетку пергамент, затем положить баклажаны и запекать 4-10 минут.



Фаршированные сырными головками

Ингредиенты:

- 4 томата;
- 8 шляпок шампиньонов;
- 150 гпряного сыра;
- 1 пучок петрушки;
- 1 маленькая луковица;
- 1 зубчик чеснока;
- 2-3 ст ложки оливкового масла;
- соль;
- свежемолотый перец;
- свеженатертые мускатные орехи

Рецепт

Томаты помыть, разрезать пополам, удалить плодоножки и сердцевину.

Шампиньоны насухо вытереть. Отрезать ножки грибов и мелко порубить. Сыр нарезать мелкими кубиками. Петрушку помыть и мелко порубить, лук и чеснок очистить и измельчить.

Ножки шампиньонов, лук и чеснок обжарить в 1 ст. ложки масла и тушить 5 минут.

Томаты и шампиньоны выложить в чашу аэрогриля. Петрушку и 100 гр сыра добавив к смеси и наполнить ею половинки томатов и шляпки шампиньонов. Посыпать оставшимся сыром и запекать 15 минут.



Фаршированный запеченный картофель

Ингредиенты:

4 больших рассыпчатых картофеля;

1 ст. ложка сливочного масла;

соль;

40 г натертого сыра

Рецепт

Картофель помыть, у каждой картофелины срезать крышечку и вынуть сердцевину, оставив стенки толщиной 1 см. Смазать внутри маслом и посолить.

Наполнить картофелины различной начинкой, накрыть крышечкой, обернуть фольгой (блестящей стороной внутрь) и запекать в аэрогриле.

Начинка из брокколи с морковью:

Смешать 250 г брокколи, 250 г тертой моркови, 2 порезанные колечками луковицы, 4 ст. ложки сметаны, соль.

Начинка из квашеной капусты:

Смешать 250 г квашеной капусты, 150 г брынзы, 1 зеленый перец и 1 луковицу - все мелко порубленное. Добавить соль, перец, перцовую пасту.

Яблочно - луковая начинка:

Смешать зеленый лук, нарезанный колечками, 1 натертое кислое яблоко, 2 ст. ложки рубленой петрушки, 100 г свежих сливок, 1 ст. ложка тыквенных семечек, соль, перец, мускатный орех.

Начинка из цуккини:

Смешать 200 г цуккини, порезать кубиками, 2 мелко нарезанных мясистых томата, 50 г зеленых мелко нарезанных оливок, соль, перец, 2 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки сыра "Пармезан".



Цыпленок со специями

Ингредиенты:

1 цыпленок небольшого размера;

50 мл соевого соуса;

смесь специй (чеснок, майоран, хмели-сунели, кинза, базилик) по вкусу;

соль;

масло оливковое;

4 яблока

Рецепт

Вымыть и обсушить бумажным полотенцем тушку цыпленка.

Специи смешать с оливковым маслом, натереть цыпленка специями и солью и оставить на 30 минут.

Яблоки вымыть и обсушить. Связать ножки цыпленка ниткой и поместить в аэрогриль вместе с яблоками.

Запекать 40 минут. В процессе приготовления необходимо будет перевернуть цыпленка.



Стейк



Ингредиенты:

4 столовые ложки размягченного сливочного масла;

2 зубчика измельченного чеснока;

2 ч. ложки свежей измельченной петрушки;

1 ч. ложка свежего измельченного зеленого лука;

1 ч. ложка тимьяна;

1 ч. ложка розмарина;

1 кг рибай с костью;

соль;

свежемолотый перец

Рецепт

В небольшой миске смешайте сливочное масло, зелень и чеснок. Положите в центр куска полиэтиленовой пленки и сверните в трубочку. Скрутите концы вместе, чтобы они оставались плотными, и поставьте в холодильник до затвердения на 20 минут.

Поместите стейк в корзину аэрогриля и готовьте при температуре 200 градусов в течение 10-12 минут для средней прожарки, в зависимости от толщины стейка, переворачивая на полпути времени приготовления.

Выложите готовый стейк на тарелку, дайте ему отдохнуть 2 минуты, затем приправьте стейк с обеих сторон солью и перцем, положите кусочек масла с травами, чтобы подать к столу.

Лосось с кленово-соевой глазурью

Ингредиенты:

3 ст. ложки чистого кленового сиропа;

3 ст. ложки соевого соуса с пониженным содержанием соли;

1 ст. ложка острого соуса шрирача;

1 зубчик чеснока (измельченного);

4 (600-700 гр) филе дикого лосося без кожи;

спрей с оливковым маслом

Рецепт

Смешайте кленовый сироп, соевый соус, соус шрирача и чеснок в небольшой миске, перелейте в закрывающийся пакет и положите туда лосось.

Маринуйте в пакете 20-30 минут, время от времени переворачивая пакет с лососем.

Разогрейте аэрогриль до 200 градусов, слегка опрыскайте корзину аэрогриля спреем с оливковым маслом.

Выньте рыбу из маринада, заверните в бумажное полотенце и промокните насухо.

Поместите рыбу в аэрогриль, жарьте на воздухе 7-8 минут или дольше в зависимости от толщины лосося.

Тем временем налейте маринад в небольшую кастрюлю, доведите до кипения на среднем огне и уменьшите, пока он не загустеет в глазурь, от 1 до 2 минут. Ложкой полейте маринадом лосось непосредственно перед подачей на стол.



Дорада запеченная



Ингредиенты:

600 г дорада;

соль по вкусу;

перец по вкусу;

1 ч. ложка лимонной цедры;

веточка розмарина

Рецепт

Рыбу помыть, очистить от чешуи и выпотрошить. Промокнуть лишнюю влагу бумажным полотенцем снаружи и внутри рыбы.

Натереть рыбу смесью из соли, перца и цедры лимона, сделать надрезы с одной стороны.

Выложить рыбу надрезами вверх на решетку, установленную в корзину, положить рядом веточку розмарина. Установить аэрогриль на 40 минут и 200 градусов.

Рыба запеченная с сыром

Ингредиенты:

1 кг филе трески;
150 гр майонеза;
50 гр панировочных сухарей;
100 гр твердого сыра;
соль по вкусу;
специи любые по вкусу



Рецепт

Рыбу по необходимости разморозить или промыть и просушить бумажным полотенцем. Важно, чтобы рыба не содержала лишней жидкости. Нарезать на порционные куски.

Установить решетку в корзину. С помощью силиконовой кисти смажьте рыбу майонезом и слегка обваляйте каждый кусочек в мелкой панировочной крошке. Выложите рыбу на решетку.

Установите таймер на 20 минут и температуру 200 градусов.

Сыр потрите на мелкой терке. Когда сработает таймер, посыпьте рыбу сыром и включите таймер еще на 5 минут.

Готовую рыбу подавать с соусом тар-тар или любым другим соусом.

Творожные уголки



Ингредиенты:

180 гр творога;

150 гр сливочного масла;

300 гр пшеничной муки;

1 ч. ложка разрыхлителя;

сахар по вкусу;

сахарная пудра для украшения

Рецепт

Натираем маргарин или масло на терке. Добавляем пачку творога. Разминаем и перемешиваем. Добавляем муку и разрыхлитель и начинаем вымешивать тесто (лучше руками). Если тесто слишком прилипает к рукам, то можно добавить еще 50 гр муки.

Раскатываем тесто в жгут и делим на 12-14 частей.

Вырезаем круг из пергаментной бумаги по размеру решетки.

Устанавливаем решетку в корзину. Ставим аэрогриль на разогрев на 5 минут и 200 градусов.

Каждый кусочек теста скатываем в шарик и скалкой раскатываем в кружок. Каждый кружок посыпаем сахаром, сворачиваем кружок пополам и еще раз пополам, чтобы получилась четвертинка круга.

Стелим пергамент на решетку. Выкладываем уголки на бумагу (сколько поместится). Можно поделить на 2 подхода по 6-7 шт.

Устанавливаем корзину в аэрогриль и ставим таймер на 15-20 минут на 200 градусов.

Достаем готовые уголки и посыпаем их сахарной пудрой.

Шоколадный кекс

Ингредиенты:

- 50 гр мягкого сливочного масла;
- 50 гр мелкого сахарного песка;
- 1 яйцо;
- 50 гр муки;
- 1 ст. ложка какао;
- 3 ст. ложки джема;
- 50 гр чистого шоколада, кусочки
- 1 ст. ложка тертой апельсиновой цедры

Рецепт

Разогрейте аэрогриль до 160 градусов 5 минут.

Взбейте масло и сахар миксером примерно в течение 5 минут до легкого сливочного состояния.

Добавьте яйцо и взбейте его. Затем добавьте муку, какао-порошок и щепотку соли. Тщательно перемешайте. Наконец, добавьте джем, кусочки шоколада, тертую апельсиновую цедру и хорошо перемешайте.

Переложите тесто в форму для кекса и используйте лопаточку, чтобы разгладить поверхность.

Положите форму для кекса в корзину аэрогриля. Установите таймер на 25 минут и выпекайте кекс, пока он не подрумянится и не будет готов.

Кекс готов, если зубочистка, вставленная в центр торта, выходит сухой.



Азиатский банановый хлеб

Ингредиенты:

180 гр сливочного масла;
60 гр сахарной пудры;
50 гр коричневого сахара;
280 гр обычной муки;
1 ч. ложка разрыхлителя;
1 ч. ложка соды;
4 яйца (взбитые);
210 гр растительного масла;
300 гр бананов (пюре);
90 гр пальмового сахара;
3 ч. ложки воды

Рецепт

Разогрейте фритюрницу до 160 градусов.

Просейте обычную муку, разрыхлитель и соду, отложите в сторону.

Взбейте сливочное масло, коричневый сахар и сахарную пудру миксером до легкого и пышного состояния.

Добавьте взбитые яйца в 4 приема.

В небольшой кастрюле для соуса разогрейте воду и растопите пальмовый сахар.

Добавьте муку в 3 приема. Вылейте тесто в форму для хлеба с подкладкой и выпекайте в течение 70 минут в аэрогриле. Дайте остыть и подавайте к столу.



Кекс с черникой

Ингредиенты:

175 гр сахара;

250 гр нежирного йогурта;

280 гр муки;

150 гр черники;

1 яйцо;

1 стручок ванили;

3 ч. ложки разрыхлителя;

1 ч. ложка сахарной пудры



Рецепт

Разогрейте аэрогриль до 160 градусов.

Смешайте сахар с яйцом, йогуртом и семенами одного стручка ванили в блендере на низкой скорости. Перемешивайте в течение 5 минут.

Добавьте разрыхлитель и перемешайте руками, затем осторожно добавьте чернику и снова перемешайте.

Заполните 12 формочек для кексов на две трети и выпекайте кексы партиями по шесть или по девять штук (в зависимости от модели аэрогриля) в течение 15 минут при температуре 160 градусов. Дайте кексам остыть, затем посыпьте сахарной пудрой.

OULEMEI