



Gressel

КНИГА РЕЦЕПТОВ

ДЛЯ АЭРОГРИЛЯ

30

рецептов

gressel.ru



ОГЛАВЛЕНИЕ

БУЛОЧКИ С КОРИЦЕЙ С ГЛАЗУРЬЮ	3
КРУАССАН С БАНАНОМ И ШОКОЛАДНОЙ ПАСТОЙ	4
КЛАССИЧЕСКАЯ ШАРЛОТКА С КОРИЦЕЙ	5
МАЛИНОВЫЕ СЛОЙКИ	6
ПИЦЦА ПО-МЕКСИКАНСКИ	7
ПИЦЦА ПОРТОБЕЛЛО	8
СЛИВОЧНЫЕ КРЕВЕТКИ В ЧЕСНОЧНО-ЛИМОННОМ СОУСЕ	9
ШАШЛЫЧОК С КРЕВЕТКАМИ И АНАНАСАМИ	10
ФРИКАДЕЛЬКИ В ОСТРО-СЛАДКОМ СОУСЕ	11
КОТЛЕТЫ ИЗ ИНДЕЙКИ С ХРУСТЯЩЕЙ КОРОЧКОЙ	12
МИНТАЙ С ЛИМОННЫМ СОКОМ	13
ДОРАДО С ОСТРЫМ СОУСОМ	14
ЛОСОСЬ В АПЕЛЬСИНОВОМ МАРИНАДЕ	15
КОТЛЕТЫ ИЗ ФИЛЕ ХЕКА	16
КАРТОФЕЛЬ ФРИ ПО-ИНДИЙСКИ	17
БАКЛАЖАН ФРИ	18
МОРКОВЬ ФРИ	19
ЦУКИНИ ФРИ С ПАРМЕЗАНОМ И ЧЕСНОКОМ	20
КУРИНЫЕ КРЫЛЬЯ БУФФАЛО	21
КУРИНЫЕ КРЫЛЬЯ В МЁДЕ И СОЕВОМ СОУСЕ	22
КУРИЦА ТЕРИЯКИ	23
КУРИЦА С КАРТОФЕЛЕМ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ	24
СВИНЫЕ РЁБРЫШКИ БАРБЕКЮ	25
ШОКОЛАДНОЕ ПЕЧЕНЬЕ	26
ЧЕСНОЧНЫЕ ТОСТЫ	27
СЫРНЫЕ ТОСТЫ	28
ЗАПЕЧЕННЫЕ ЯБЛОКИ С ХЛОПЬЯМИ И ГРЕЦКИМ ОРЕХОМ	29
МИКС ОВОЩЕЙ В ОЛИВКОВОМ МАСЛЕ	30
КАРАМЕЛИЗИРОВАННЫЕ ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ	31
ЖАРЕННЫЕ ФИСТАШКИ В МЁДЕ	32



БУЛОЧКИ С КОРИЦЕЙ С ГЛАЗУРЬЮ

Ингредиенты:

Для основы:

- Слоеное тесто (дрожжевое/бездрожжевое) – 1/2 упаковки (250-300 г)
- Сахар – 3 ст. ложки
- Сливочное масло комнатной температуры – 40 г

Для глазури:

- Сахарная пудра – 1/4 стакана
- Молоко – 1 ч. ложка
- Лимонный сок (свежий) – 1 ч. ложка

Способ приготовления:

- Предварительно разогрейте аэрогриль до 180°C.
- Смешайте корицу с размягчённым сливочным маслом и сахаром.
- Раскатайте тесто в прямоугольник, равномерно распределите коричневую смесь по его поверхности.
- Сверните тесто с короткой стороны в рулет и нарежьте на кусочки по 2-3 см.
- Постелите пергамент и выложите булочки на решетку аэрогриля, оставляя между ними пространство для циркуляции воздуха.
- Выпекайте 20-25 минут при 180°C, пока булочки не подрумянятся.
- Для глазури смешайте сахарную пудру, молоко и лимонный сок до однородности.
- Дайте булочкам остыть и нанесите глазурь.

Приятного аппетита!





КРУАССАН С БАНАНОМ И ШОКОЛАДНОЙ ПАСТОЙ



Ингредиенты:

Для основы:

- Слоеное тесто (дрожжевое/бездрожжевое) – 3/4 упаковки

Для начинки:

- Банан – 1,5 шт.
- Шоколадная паста – 4-5 ч. ложек.
- Яйцо – 1 шт. (по желанию)

Способ приготовления:

- Нарезьте тесто на треугольники. Выложите на нарезанные треугольники теста кусочек банана и немного шоколадной пасты.
- Сверните круассаны и смажьте их яйцом.
- Выложите круассаны в аэрогриль и готовьте при 180°C в течение 30–35 минут.
- Через 25 минут накройте тесто пергаментом, чтобы оно не пригорело.
- За 10 минут до окончания снимите пергамент и продолжайте выпекать, чтобы круассаны подрумянились.
- Проверьте готовность: тесто должно стать золотистым, а шоколадная паста – мягкой.

Приятного аппетита!



КЛАССИЧЕСКАЯ ШАРЛОТКА С КОРИЦЕЙ

Ингредиенты:

Для основы:

- Яйца – 3 шт.
- Сахар – 120 г

Для начинки:

- Яблоки – 3 шт.
- Соль – 1/3 ч. ложки
- Ванилин – 1/3 ч. ложки
- Корица – 1,5 ч. ложки
- Мука – 120 г

Способ приготовления:

- Взбейте яйца с сахаром и солью до пышной массы.
- Просейте муку, добавьте ванилин и корицу, хорошо перемешайте.
- Очистите и нарежьте яблоки, добавьте их в тесто.
- Переложите тесто в форму и выпекайте при 180°C в течение 40–45 минут.
- Через 35 минут накройте верх пергаментом, если корочка начинает темнеть.
- Оставшиеся 5–10 минут дайте выпекаться без пергамента, чтобы верх подрумянился.

Приятного аппетита!





МАЛИНОВЫЕ СЛОЙКИ



Ингредиенты:

Для основы:

- Слоеное тесто (дрожжевое/бездрожжевое) – 1/2 упаковки
- Для начинки:
- Малиновое варенье – 4 ч. ложки
- Яйцо – 1 шт.

Для украшения:

- Малина – по желанию
- Сгущённое молоко – по желанию

Способ приготовления:

- Разогрейте аэрогриль до 180°C. Нарезьте тесто на 4 прямоугольника.
- Положите по 1 ч. ложке варенья на каждый прямоугольник. Смажьте края водой и накройте оставшимися кусочками теста.
- Зажмите края вилкой, сделайте 2-3 надреза сверху.
- Взбейте яйцо и смажьте слойки.
- Расположите пергамент и выложите слойки на решетку аэрогриля, оставив расстояние между ними.
- Запекайте 15-20 минут при 180°C до золотистой корочки.
- По желанию украсьте малиной или полейте сгущённым молоком.

Приятного аппетита!



ПИЦЦА ПО-МЕКСИКАНСКИ

Ингредиенты:

- Говяжий фарш – 200 г
- Лук репчатый (нарезанный) – 15 г
- Соус для пиццы – 20 г
- Сыр «Моцарелла» (тертый) – 40 г
- Помидор – 60 г
- Болгарский перец – 60 г
- Тесто для пиццы – 300 г
- Специи (соль, перец, паприка) – по вкусу

Способ приготовления:

- Обжарьте фарш с луком до готовности (5-7 минут), добавьте соус и специи, готовьте еще 2-3 минуты.
- Раскатайте тесто в круг.
- Положите пергамент в корзину аэрогриля.
- Разогрейте основу из теста в аэрогриле при 180°C 1 минуту.
- На основу нанесите соус, выложите фарш, нарезанные помидоры и болгарский перец.
- Добавьте сыр и запекайте 8-10 минут при 180°C, пока он не расплавится.
- Нарезьте и подавайте горячей.

Приятного аппетита!





ПИЦЦА ПОРТОБЕЛЛО



Ингредиенты:

- Шампиньоны – 140 г
- Томатный соус для пиццы – 60 г
- Сыр «Моцарелла» (тёртый) – 60 г
- Пепперони – 20 г
- Болгарский перец (нарезанный) – 20 г
- Оливки (нарезанные) – 10 г
- Сушеный орегано – 2 г

Способ приготовления:

- Отрежьте ножки шампиньонов, положите грибы в аэрогриль, сбрызните их маслом и готовьте 1 минуту при 180°C.
- Переверните грибы и распределите по 30 г томатного соуса на каждом грибе.
- Выложите по 10 г нарезанного пепперони на каждый гриб, посыпьте по 1 г сушеного орегано.
- Посыпьте по 30 г тертого сыра моцарелла, добавьте по 10 г нарезанного зеленого перца и 5 г нарезанных черных оливок.
- Положите пергамент в корзину аэрогриля.
- Готовьте 8-10 минут при 180°C, пока сыр не расплавится и грибы не прогреются.
- Нарежьте и подавайте горячей.

Приятного аппетита!



СЛИВОЧНЫЕ КРЕВЕТКИ В ЧЕСНОЧНО-ЛИМОННОМ СОУСЕ

Ингредиенты:

- Креветки (очищенные) – 300 г
- Чеснок (сушеный) – 1 ч. ложки
- Оливковое масло – 1 ст. ложки
- Сливочное масло – 30 г
- Кинза – 1 ст. ложки (по желанию)
- Лимон – 0,5 шт.
- Соль – по вкусу
- Перец – по вкусу
- Соус Шрирача – по вкусу (по желанию)

Способ приготовления:

- Очищайте креветки, оставляя хвостики. Приправьте их солью и перцем, затем сбрызните оливковым маслом.
- Предварительно разогрейте аэрогриль до 180°C.
- Расположите пергамент в корзине аэрогриля.
- Выложите креветки на противень и запекайте 8-10 минут, пока они не станут розовыми и непрозрачными.
- В небольшой миске смешайте растопленное сливочное масло, сухой чеснок, сок лимона и кинзу. Перемешайте до однородности.
- Когда креветки будут готовы, полейте их чесночно-лимонным соусом и аккуратно перемешайте.
- Подавайте на тарелке с рукколы и, по желанию, добавьте соус Шрирача.

Приятного аппетита!





ШАШЛЫЧОК С КРЕВЕТКАМИ И АНАНАСАМИ



Ингредиенты:

- Креветки – 170 г (очищенные, без хвостов)
- Красный болгарский перец – 0,5 шт.
- Красный лук – 0,25 шт.
- Ананас – 240 г
- Чесночный порошок – 0,25 ч. ложки
- Паприка – 0,25 ч. ложки
- Соль – 0,25 ч. ложки
- Листья салата (микс) – 250 г
- Заправка: смесь оливкового масла и лимонного сока – 2 ст. ложки (1 ст. ложки оливкового масла + 1 ст. ложки лимонного сока)
- Оливковое масло

Способ приготовления:

- Нарежьте ананас, красный лук и болгарский перец на кубики размером около 2,5 см.
- Нанизывайте ингредиенты на шпажки, чередуя креветки, кусочки ананаса, перца и лука.
- Смажьте шпажки оливковым маслом или сбрызните спреем для жарки, затем посыпьте чесночным порошком, паприкой и солью.
- Выложите шпажки на решетку.
- Предварительно разогрейте аэрогриль до 180°C. Положите пергамент в корзину аэрогриля и готовьте 10 минут, пока креветки не станут розовыми и полностью приготовленными.
- Подавайте шашлычки с листьями салата и заправкой из оливкового масла и лимонного сока.

Приятного аппетита!



ФРИКАДЕЛЬКИ В ОСТРО-СЛАДКОМ СОУСЕ

Ингредиенты:

- Фарш (говядина) – 250 г
- Панировочные сухари – 25 г
- Яйцо – 0,5 шт.
- Молоко – 30 мл
- Соль – 2 г
- Перец черный – 1 г
- Чеснок (порошок) – 1 г
- Паприка – 1 г

Ингредиенты для соуса:

- Кетчуп – 40 мл
- Соевый соус – 1 ст. ложка
- Мёд – 1 ст. ложка
- Яблочный уксус – 0,5 ст. ложка
- Кукурузный крахмал – 0,5 ст. ложка
- Острый соус (Шрирача, чили) – 2 мл

Способ приготовления:

- В миске смешайте фарш, панировочные сухари, яйцо, молоко, чесночный порошок, соль, перец и паприку. Тщательно перемешайте.
- Сформируйте фрикадельки размером примерно 3–4 см в диаметре.
- Постелите пергамент. Предварительно разогрейте аэрогриль до 200°C. Готовьте фрикадельки 15 минут, переворачивая на половине времени для равномерного подрумянивания.
- Соус: В небольшой кастрюле смешайте кетчуп, мед, соевый соус, уксус и острый соус. Доведите до кипения.
- Добавьте разведенный кукурузный крахмал, постоянно помешивая, и варите до загустения.
- Подавайте фрикадельки с остро-сладким соусом. Можно добавить рис или овощи в качестве гарнира.

Приятного аппетита!





КОТЛЕТЫ ИЗ ИНДЕЙКИ С ХРУСТЯЩЕЙ КОРОЧКОЙ



Ингредиенты:

- Фарш (индейка) – 250 г
- Панировочные сухари – 25 г
- Яйцо – 0,5 шт.
- Молоко – 30 мл
- Соль – 2 г
- Перец черный – 1 г
- Чеснок (порошок) – 1 г
- Паприка – 1 г

Способ приготовления:

- В большой миске смешайте фарш из индейки, мелко нарезанный лук, яйцо, молоко, соль, перец, чесночный порошок и паприку. Тщательно перемешайте до однородной массы.
- Сформируйте из полученной массы котлеты размером примерно 1,5–2 см в толщину. Обваляйте их в панировочных сухарях.
- Положите пергамент. Предварительно разогрейте аэрогриль до 200°C. Готовьте котлеты 15 минут, переворачивая на половине времени.
- Подавайте котлеты с гарниром из овощей, картофельного пюре или риса.

Приятного аппетита!



МИНТАЙ С ЛИМОННЫМ СОКОМ

Ингредиенты:

- Филе минтая – 400 г
- Лимон – 0,5 шт.
- Оливковое масло – 1 ст. л.
- Специи по вкусу (соль, перец, укроп, паприка)

Способ приготовления:

- Нарезьте филе рыбы порционными кусками, сбрызните маслом и обваляйте в смеси специй.
- Выложите рыбу на пергамент и решетку аэрогриля кожей вверх. Запекайте при 160°C 20 минут.
- Сбрызните готовую рыбу лимонным соком. Подавайте с любым гарниром.

Приятного аппетита!





ДОРАДО С ОСТРЫМ СОУСОМ



Ингредиенты:

- Дорадо – 1 шт (400 г)
- Чеснок – 1-2 зубчика
- Розмарин – 2-3 веточки
- Соль – по вкусу
- Перец черный – по вкусу
- Кукурузный крахмал – 1,5 ст. ложки
- Лайм – для украшения

Для соуса:

- Оливковое масло – 2 ст. ложки
- Рисовый уксус – 1 ст. ложки
- Кинза (мелко рубленая) – 1 ст. ложки
- Чеснок (давленный) – 2 зубчика
- Горчица зернистая – 1 ч. ложки
- Соль и перец – по вкусу

Способ приготовления:

- Сделайте 4 надреза на каждой дорадо, приправьте солью, перцем и добавьте нарезанный чеснок с розмарином. Полейте оливковым маслом и обсыпьте кукурузным крахмалом.
- Предварительно разогрейте аэрогриль до 180°C. Постелите пергамент в корзине аэрогриля и готовьте рыбу 15 минут.
- Смешайте оливковое масло, уксус, давленный чеснок, горчицу, кинзу, соль и перец.
- Подавайте горячую дорадо с соусом и украсьте лаймом.

Приятного аппетита!



ЛОСОСЬ В АПЕЛЬСИНОВОМ МАРИНАДЕ

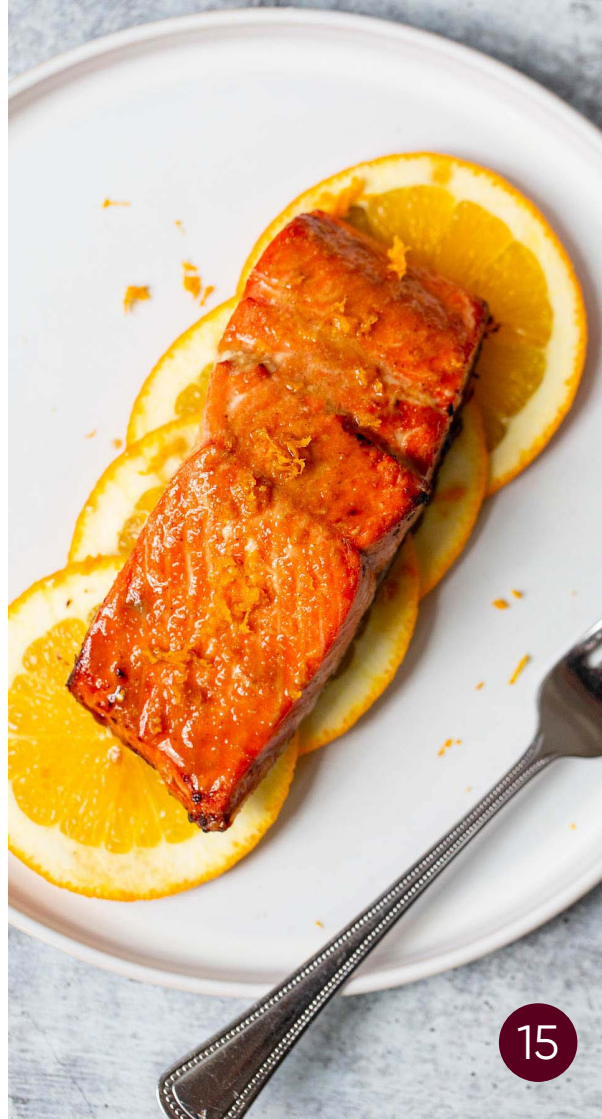
Ингредиенты:

- Лосось – 340 г
- Апельсиновый сок – 30 мл (свежевыжатый)
- Соус «Хойсин» – 2 ст. ложка
- Чесночный порошок – 2 г
- Цедра апельсина – по вкусу (для украшения, по желанию)
- Апельсиновые дольки – по вкусу (по желанию)

Способ приготовления:

- Промойте лосось и обсушите его бумажными полотенцами.
- Снимите цедру с апельсина и отложите её для украшения.
- Выжмите апельсиновый сок и налейте в небольшую миску.
- Добавьте в миску соус «Хойсин» и чесночный порошок, тщательно перемешайте для получения маринада.
- Отложите 2 ст. ложки маринада в отдельную посуду – это будет заправка для рыбы после приготовления.
- Если лосось с кожей, положите его кожей вниз в маринад и оставьте на 15–30 минут.
- Выложите лосось на решетку аэрогриля кожей вниз. Постелите внутрь корзины аэрогриля пергамент. Готовьте в аэрогриле при температуре 180°C в течение 15 минут, или до готовности рыбы.
- Готовую рыбу полейте маринадом и украсьте цедрой и дольками апельсина.

Приятного аппетита!





КОТЛЕТЫ ИЗ ФИЛЕ ХЕКА



Ингредиенты:

- Филе рыбы (хек) – 200 г
- Оливковое / Подсолнечное масло – 0,5 ст. ложки
- Паприка – 2 г
- Чили (порошок) – 1 г
- Черный перец (порошок) – 1 г
- Чеснок (порошок) – 1 г
- Лук (порошок) – 1 г
- Соль (порошок) – 1 г
- Панировочные сухари – 30 г
- Для подачи:
- Соус тартар
- Ломтики лимона

Способ приготовления:

- Если используете замороженные рыбные филе, сначала разморозьте их. Полейте рыбные филе оливковым маслом, чтобы они хорошо пропитались.
- В неглубокой миске смешайте панировочные сухари с паприкой, порошком чили, черным перцем, порошком чеснока, порошком лука и солью.
- Обваляйте каждое рыбное филе в панировочных сухарях, затем переложите их в корзину аэрогриля.
- Постелите пергамент.
- Готовьте в аэрогриле при температуре 160°C в течение 20 минут. После первых 10 минут откройте аэрогриль и переверните рыбные филе на другую сторону, затем продолжайте готовить.
- Проверьте готовность рыбы: она должна быть полностью приготовленной и легко отделяться вилкой.
- Подавайте рыбные котлеты с соусом тартар и ломтиками лимона.

Приятного аппетита!



КАРТОФЕЛЬ ФРИ ПО-ИНДИЙСКИ

Ингредиенты:

- Картофель – 400 г
- Оливковое масло – 2 ст. ложки
- Соль – 1 ч. ложка
- Кари (порошок) – 1 ч. ложка
- Кумин – 0,5 ч. ложки

Способ приготовления:

- Нарезьте картофель, замочите на 30 минут в холодной воде, обсушите.
- Предварительно разогрейте аэрогриль до 200°C.
- Постелите пергамент в корзину аэрогриля.
- Смешайте картофель с оливковым маслом и специями.
- Готовьте 20 минут в корзине, периодически переворачивая картофель.

Приятного аппетита!





ЦУКИНИ ФРИ С ПАРМЕЗАНОМ И ЧЕСНОКОМ



Ингредиенты:

- Цукини – 300 г.
- Мука – 120 г
- Панировочные сухари – 200 г
- Сыр «Пармезан» (тёртый) – 50 г
- Петрушка (сушеная) – 2 ч. ложка
- Чеснок (порошок) – 4 ч. ложки
- Кумин – 2 ч. ложки

Способ приготовления:

- Предварительно разогрейте аэрогриль до 200°C.
- В одной миске смешайте муку с солью, перца, чесночного порошка и петрушки.
- В другой миске взбейте яйца с солью и перцем по вкусу.
- В третьей миске смешайте панировочные сухари, тертый пармезан и оставшиеся специи.
- Отрежьте концы цукини и нарежьте их сначала вдоль, а затем на кусочки толщиной 0,5–1 см. Посыпьте солью и оставьте на 5 минут. Промокните бумажным полотенцем.
- Обваляйте каждый кусочек цукини сначала в муке, затем в яйце и в панировочных сухарях.
- В корзину положите пергамент, затем добавьте цукини, слегка сбрызните маслом и готовьте 25 минут до золотистой корочки.
- Подавайте теплым с любимым соусом.

Приятного аппетита!



БАКЛАЖАН ФРИ

Ингредиенты:

- Баклажан – 1 шт.
- Паприка – 2 г
- Соль – 1 г
- Чеснок (порошок) – 2 г
- Тмин – 1 г
- Оливковое масло – 15 мл
- Петрушка – по желанию
- Сыр «Пармезан» – по желанию

Способ приготовления:

- Предварительно разогрейте аэрогриль до 185°C.
- Нарезьте баклажан на палочки одинаковой толщины для равномерного приготовления.
- В миске смешайте баклажаны с оливковым маслом, чесночным порошком, паприкой, солью и тмином. Перемешайте до равномерного покрытия.
- Поместите палочки баклажана на пергамент и расположите их в корзине аэрогриля и готовьте 25 минут, встряхивая корзину на половине времени для равномерного приготовления.
- Подавайте сразу, по желанию добавьте свежую петрушку или пармезан.

Приятного аппетита!





МОРКОВЬ ФРИ



Ингредиенты:

- Морковь – 300 г
- Крахмал – 1 ст. ложка
- Соль – 0,5 ч. ложка
- Сыр «Пармезан» (тёртый) – 25 г (по желанию)
- Лук (сушеный) – 1 г
- Чеснок (порошок) – 2 ч. ложка
- Тимьян (сушеный) – 0,5 ч. ложки
- Медово-горчичный соус – по желанию
- Шрирача-соус + майонез – по желанию

Способ приготовления:

- Очистите морковь и нарежьте на палочки длиной 10 см и толщиной примерно 0,5 см.
- В средней миске смешайте морковь с крахмалом, солью, чесночным и луковым порошком, тимьяном и пармезаном (если используете) до равномерного покрытия.
- Поместите морковь в корзину аэрогриля в один слой (можно немного перекрывать) и готовьте при температуре 185°C в течение 25 минут.
- Перемешивайте на полуготовности до достижения желаемой хрустящей корочки.
- Подавайте с соусами, такими как медово-горчичный или Шрирача-майонез (по желанию).

Приятного аппетита!



КУРИНЫЕ КРЫЛЬЯ БУФФАЛО (БАФФАЛО)

Ингредиенты:

- Куриные крылья – 200 г
- Кукурузный крахмал – 2 ст. ложки
- Соль – 1 ч. ложка
- Черный перец – 0,5 ч. ложки
- Оливковое масло – 2 ст. ложки

Для соуса Баффало:

- Острый соус – 0,5 стакана
- Сливочное масло – 35 г
- Чеснок (измельченный) – 1 зубчик
- Мед – 1 ст. ложка (по желанию)

Способ приготовления:

- Промойте, обсушите, обваляйте куриные крылышки в смеси кукурузного крахмала, соли и перца.
- Предварительно разогрейте аэрогриль до 200°C.
- Положите пергамент внутрь корзины аэрогриля. Разложите крылышки на решётке и слегка смажьте маслом. Готовьте 15 минут, периодически переворачивая.
- Растопите сливочное масло, добавьте острый соус, мед и чеснок. Прогревайте 2-3 минуты.
- Обмакните горячие крылышки в соус или полейте сверху перед подачей.

Приятного аппетита!





КУРИНЫЕ КРЫЛЬЯ В МЁДЕ И СОЕВОМ СОУСЕ



Ингредиенты:

- Куриные крылья – 200 г
- Оливковое масло – 1 ст. ложка
- Острый соус – 1 ст. ложка
- Уксус – 0,5 ст. ложки
- Чеснок – 1 зубчик (раздавленный)
- Мёд – 0,5 ч. ложки
- Оливковое масло – 0,5 ч. ложки
- Кунжут – по вкусу

Способ приготовления:

- Смешайте все ингредиенты для маринада в небольшой миске: мед, уксус, острый соус, оливковое масло и чеснок.
- Переложите куриные крылышки в большую миску и полейте их подготовленным маринадом. Хорошо перемешайте, чтобы куриные крылышки были равномерно покрыты маринадом. Можно оставить их в холодильнике на срок до 24 часов для более насыщенного вкуса.
- Положите пергамент, переложите куриные крылышки в корзину аэрогриля и готовьте при температуре 200°C в течение 15 минут. Не забудьте перевернуть их на моменте полуготовности, чтобы они равномерно подрумянились и пропеклись.
- Проверьте готовность крылышек: они должны быть полностью прожарены и иметь золотистый цвет. Если необходимо, можно увеличить время приготовления на несколько минут.
- Украсьте кунжутом.

Приятного аппетита!



КУРИЦА ТЕРИЯКИ

Ингредиенты:

- Куриные бедра – 400 г
- Соевый соус – 30 мл
- Мирин (сладкое рисовое вино) – 30 мл
- Сахар – 2 ст. ложки
- Саке – 2 ст. ложки (по желанию)
- Чеснок (измельченный) – 2 зубчика
- Имбирь (тертый) – 1 ч. ложки
- Зеленый лук (зелень) – для украшения
- Кунжут – по вкусу

Способ приготовления:

- Куриные бедра нарежьте крупными кусочками.
- Смешайте соевый соус, мирин, сахар, саке, чеснок и имбирь, чтобы сделать маринад.
- Выложите курицу в емкость аэрогриля, готовьте при 180°C в течение 18–20 минут, периодически переворачивая.
- Пока курица готовится, нагрейте маринад на сковороде, добавьте крахмал, разведенный в воде, доведите до загустения.
- Полейте готовую курицу соусом, посыпьте зеленым луком и кунжутом.

Приятного аппетита!





КУРИЦА С КАРТОФЕЛЕМ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ



Ингредиенты:

- Куриные грудки – 270 г
- Сливочное масло – 100 г
- Свежие травы (розмарин, петрушка) – 3 ст. л.
- Чеснок – 2 головки (срезать верхушку)
- Оливковое масло – 2 ст. л.
- Картофель (небольшой) – 6-7 шт.
- Соль, перец – по вкусу

Способ приготовления:

- Размягчите сливочное масло, смешайте с травами и солью, чесноком. Втирайте эту смесь в грудки курицы. Нарежьте картофель дольками. Также обмакните картофель в данную смесь.
- Предварительно разогрейте аэрогриль до 180°C.
- Положите грудки и нарезанный картофель на пергамент, запекайте 35 минут.
- Проверяем готовность, при необходимости допекаем. Дайте курице отдохнуть, подавайте с картофелем.

Приятного аппетита!



СВИНЫЕ РЁБРЫШКИ БАРБЕКЮ

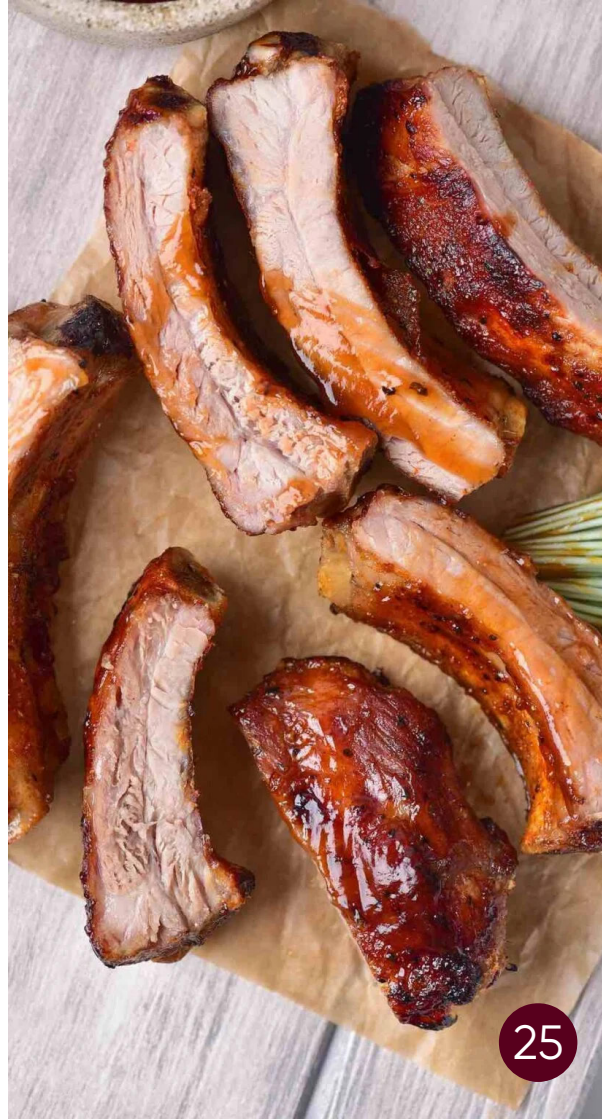
Ингредиенты:

- Свиные рёбрышки – 1 кг
- Чёрный перец (порошок) – 1 ч. ложка
- Горчица (порошок) – 1 ч. ложка
- Паприка (порошок) – 1 ч. ложки
- Соль – 2 г
- Соус Барбекю – 240 мл

Способ приготовления:

- Предварительно разогрейте аэрогриль до 180°C.
- Промокните ребрышки бумажным полотенцем.
- Посыпьте ребрышки черным перцем, солью, паприкой, порошком чеснока и порошком горчицы с обеих сторон.
- Оберните каждую порцию ребрышек в пергамент и положите их в корзину аэрогриля. Готовьте в аэрогриле в течение 25 минут.
- После 25 минут достаньте ребрышки из аэрогриля, снимите пергамент и обмажьте их барбекю-соусом со всех сторон.
- Положите ребрышки обратно в корзину аэрогриля и готовьте еще 10 минут.
- Дайте ребрышкам отдохнуть в течение 5 минут перед подачей на стол.

Приятного аппетита!





ШОКОЛАДНОЕ ПЕЧЕНЬЕ



Ингредиенты:

- Сливочное масло (растопленное) – 35 г
- Какао-порошок – 10 г
- Мука – 80 г
- Сода – 0,5 ч. л.
- Сахар – 55 г
- Мёд – 1 ч. л.
- Ванилин – 5 г
- Шоколадные чипсы или тертый шоколад – 2 г
- Яйцо – 1 шт.
- Соль – 1 щепотка

Способ приготовления:

- Растопите масло и добавьте какао-порошок. Оставьте на 5 минут.
- В отдельной миске смешайте муку, соду и щепотку соли.
- Смешайте масляную смесь с сахаром, медом и ванилином. Добавьте яйцо и хорошо взбейте.
- Постепенно добавляйте мучную смесь в масляную массу, затем вмешайте шоколадные чипсы или тертый шоколад.
- Охладите тесто в холодильнике на 15 минут, чтобы оно затвердело.
- Скатайте тесто в шарики и разложите на пергаменте.
- Выпекайте при 180°C в течение 12 минут. После выпечки дайте печенье остыть 2-3 минуты, чтобы оно затвердело.

Приятного аппетита!



ЧЕСНОЧНЫЕ ТОСТЫ

Ингредиенты:

- Хлеб – 2 куска
- Сливочное масло (размягченное) – 2 ст. л.
- Сушеная петрушка – 0,5 ч. л.
- Чеснок (мелко измельченный) – 5 г

Способ приготовления:

- Предварительно разогрейте аэрогриль до 200°C.
- В небольшой миске хорошо перемешайте вилкой до однородной массы следующие ингредиенты: сливочное масло, чеснок и петрушку. Хорошо перемешайте вилкой до однородной массы.
- На каждый кусок хлеба равномерно намажьте чесночное масло.
- Выложите тосты на решетку, застеленную пергаментом, в один слой.
- Выпекайте в мини-печи при 200°C в течение 6 минут, пока тосты не станут золотистыми и хрустящими.

Приятного аппетита!





СЫРНЫЕ ТОСТЫ



Вспомогательное:

- Пергамент (по желанию)

Ингредиенты:

- Хлеб (тостовый) – 2 куска
- Сливочное масло (мягкое) – 1 ст. л.
- Сушеная петрушка – 0,5 ч. л.
- Дижонская горчица – 1 г
- Майонез – 0,5 ст. л.
- Сыр «Моцарелла» (натертый) – 20 г
- Сыр «Чеддер» (натертый) – 20 г

Способ приготовления:

- Предварительно разогрейте аэрогриль до 200°C.
- Порежьте хлеб на кусочки, если предварительно он не был нарезан.
- Натрите сыры, если они не были натерты ранее, на терке.
- В небольшой миске хорошо перемешайте вилкой до однородной массы следующее ингредиенты: майонез, сыры Чеддер и Моцарелла, дижонскую горчицу.
- На каждый кусок хлеба равномерно намажьте данную смесь.
- Выложите тосты на решетку, застеленную пергаментом, в один слой.
- Выпекайте в аэрогриле при 200°C в течение 6 минут, пока тосты не станут золотистыми и хрустящими.

Приятного аппетита!



ЗАПЕЧЕННЫЕ ЯБЛОКИ С ХЛОПЬЯМИ И ГРЕЦКИМ ОРЕХОМ

Ингредиенты:

- Крупное кисло-сладкое яблоко – 2 шт.
- Овсяные хлопья – 90 г
- Грецкий орех (рубленный) – 45 г
- Сахар – 45 г
- Мука – 15 г
- Корица – 1 ч. ложка
- Сливочное масло (растопленное) – 45 мл
- Соль – 1 г

Способ приготовления:

- Предварительно разогрейте аэрогриль до 180°C.
- Вымойте яблоки и обсушите. Разрежьте яблоки пополам и удалите сердцевину ложкой.
- В миске смешайте овсяные хлопья, грецкие орехи, сахар, растопленное сливочное масло, муку, корицу и соль.
- Разделите начинку между половинками яблок и аккуратно заполните их.
- Положите лист пергамента в корзину аэрогриля.
- Поместите начиненные яблоки в аэрогриль и готовьте в течение 12 минут, пока яблоки не станут мягкими, а начинка не подрумянится.
- Дайте яблокам остыть. Подавайте яблоки теплыми.

Приятного аппетита!





МИКС ОВОЩЕЙ В ОЛИВКОВОМ МАСЛЕ



Ингредиенты:

- Брокколи – 200 г
- Цукини (кабачок) – 150 г
- Сладкий перец – 150 г
- Лук – 75 г
- Оливковое масло – 2 ст. л.
- Соль, перец, паприка, прованские травы, чесночный порошок – по вкусу

Способ приготовления:

- Нарежьте овощи: брокколи, цукини, перец, лук.
- Смешайте овощи в миске, добавьте оливковое масло и специи. Перемешайте.
- Выложите овощи на пергамент в аэрогриле одним слоем. Запекайте при 180°C в течение 12 минут или до золотистой корочки.
- Добавьте специи по вкусу.
- Готово! Подавайте горячими с любимыми соусами или как гарнир.

Приятного аппетита!



КАРАМЕЛИЗИРОВАННЫЕ ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ

Ингредиенты:

- Грецкий орех – 100 г
- Кленовый сироп – 2 ст. ложки
- Вода – 15 мл
- Ванилин – 2 г
- Молотая корица – 2 г
- Соль – 1 г

Способ приготовления:

- Предварительно разогрейте аэрогриль до 180°C.
- Смешайте все ингредиенты в миске, чтобы орехи равномерно покрылись.
- Выложите орехи в небольшую форму для выпечки в один слой и поместите в предварительно разогретый аэрогриль. Готовьте 12 минут, перемешивая орехи с сиропом при полуготовности.
- Готовые орехи перемешайте силиконовым шпателем и выложите на пергамент, затем выложите их на тарелку, застеленную пергаментом, и расправьте в один слой. Дайте им полностью остынуть.
- После остывания храните орехи в герметичном контейнере.

Приятного аппетита!





ЖАРЕННЫЕ ФИСТАШКИ В МЁДЕ



Ингредиенты:

- Фисташки без скорлупы – 225 г
- Оливковое масло – 0,5 ст. ложка
- Мёд – 15 мл
- Соль – 1 г

Способ приготовления:

- В большой миске смешайте фисташки с оливковым маслом. Следите за тем, чтобы орехи были покрыты маслом.
- Добавьте мёд и хорошо перемешайте, чтобы фисташки покрылись равномерно.
- Посыпьте солью и снова перемешайте.
- Корзину аэрогриля застелите пергаментом.
- Переложите смесь в корзину аэрогриля и готовьте при температуре 180°C в течение 7 минут. Затем встряхните корзину и выпекайте еще 5 минут.
- Распределите фисташки ровным слоем на противне и дайте остыть.
- Храните в герметичном контейнере до употребления.

Приятного аппетита!



ДЛЯ ЗАМЕТОК

ДЛЯ ЗАМЕТОК

 Gressel

