

VILKA

# КНИГА РЕЦЕПТОВ

К ПАРОВОМУ АЭРОГРИЛЮ

VILKA STEAM AC170

30

Рецептов



Больше рецептов для лёгкой,  
вкусной и здоровой жизни:



---

Мы в соцсетях:

 VK




 TG



 OK



 YouTube





# СОДЕРЖАНИЕ

---

## Завтрак

1. Хрустящие тосты с авокадо и яйцом
  2. Запеченная овсянка с ягодами
  3. Сырники с медом
  4. Яйца всмятку с овощами
  5. Манты с творогом и зеленью
  6. Каша из киноа с фруктами
  7. Омлет с овощами и сыром
  8. Паровые булочки с хрустящей корочкой
- 

## Закуски и гарниры

9. Хрустящие куриные крылышки со специями
  10. Запеченные овощные чипсы
  11. Сырные палочки с травами
  12. Паровые овощи с соусом терияки
  13. Фаршированные грибы с румяной корочкой
  14. Картофель по-деревенски с розмарином
- 

## Основные блюда

15. Пельмени с мясом
  16. Рыбные котлеты на пару с укропом
  17. Куриная грудка с золотистой корочкой
  18. Запеченный лосось с лимоном и травами
  19. Говяжьи стейки с овощами гриль
  20. Треска на пару с имбирем и соевым соусом
  21. Куриное филе на пару с овощами
  22. Паровые котлеты из индейки с кабачком
  23. Курица с овощами в собственном соку
  24. Рыба с картофелем и зеленью
  25. Мясные рулеты с начинкой
- 

## Десерты

26. Шарлотка с яблоками и корицей
27. Творожная запеканка с изюмом
28. Паровой бисквит с ягодами
29. Рисовый пудинг с ванилью
30. Чизкейк с нежной текстурой и румяной корочкой



# ХРУСТЯЩИЕ ТОСТЫ С АВОКАДО И ЯЙЦОМ

Время  
подготовки:  
3 минуты

Время  
приготовления:  
10 минут


Количество  
порций:  
2

## Ингредиенты:

- 4 ломтика хлеба для тостов
- 1 спелое авокадо
- 2 яйца
- Оливковое масло в спрее
- Соль по вкусу
- Свежемолотый черный перец по вкусу
- 1 ч.л. лимонного сока
- Зелень для украшения

## Также потребуется:

Небольшие формочки для яиц

- 1 Сбрызните формочки маслом из спрея и разбейте в них яйца. Поместите на сетчатый противень.
- 2 Нажмите кнопку режима аэрогриля  а затем кнопку программы “Хлеб” и увеличьте время до 10 минут. Запустите работу, нажав кнопку **Старт/Пауза**.
- 3 На середине времени приготовления, когда сработает оповещение функции “Перевернуть”, откройте корзину и поместите ломтики хлеба в корзину, не перекрывая друг друга.
- 4 Пока готовятся тосты, разомните авокадо вилкой, добавьте лимонный сок, соль и перец.
- 5 Готовые тосты смажьте авокадо, сверху положите яйца, посолите, поперчите и украсьте зеленью.



# ЗАПЕЧЕННАЯ ОВСЯНКА С ЯГОДАМИ

Время  
подготовки:  
6 минут

Время  
приготовления:  
15 минут


Количество  
порций:  
3

## Ингредиенты:

- 80 г овсяных хлопьев
- 125 мл молока
- 1 яйцо
- 2 ст.л. муки
- 1 ст.л. сахара
- ½ ч.л. разрыхлителя
- Щепотка соли
- 100 г свежих или замороженных ягод
- Оливковое масло в спрее

## Также потребуется:

Силиконовые формочки для кексов или небольшие формы для выпечки

- 1 Смешайте овсяные хлопья с молоком и дайте настояться 5 минут.
- 2 Добавьте яйцо, муку, сахар, разрыхлитель и соль. Перемешайте до однородности.
- 3 Аккуратно вмешайте ягоды в тесто.
- 4 Сбрызните формочки маслом из спрея и разложите тесто.
- 5 Поместите формочки в корзину аэрогриля.
- 6 Нажмите кнопку режима аэрогриля  а затем кнопку **DIY** и запустите работу, нажав кнопку **Старт/Пауза**.
- 7 Готовую овсянку подавайте теплой с медом или сиропом.



## СЫРНИКИ С МЕДОМ

Время  
подготовки:

5 минут

Время  
приготовления:

10 минут


Количество  
порций:

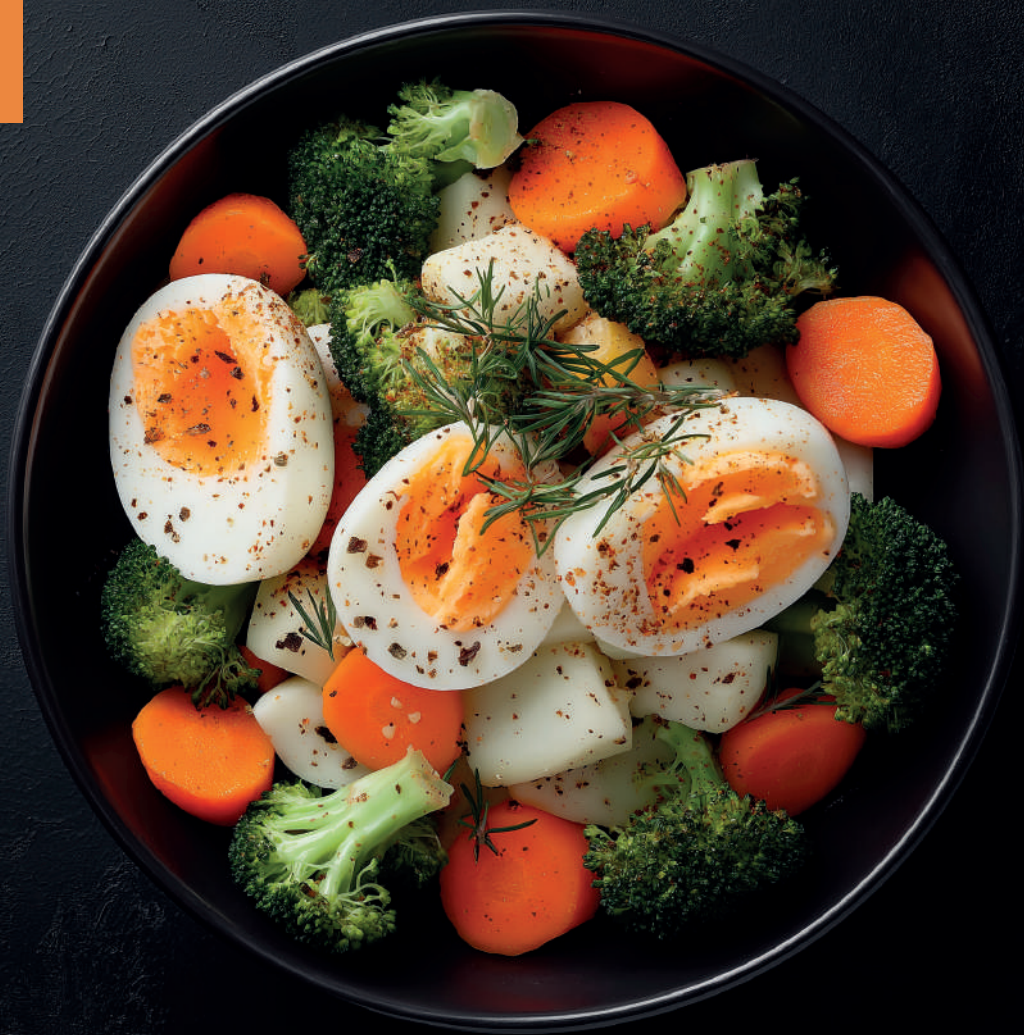
4

---

### Ингредиенты:

- 500 г творога
- 2 яйца С2 или 1 яйцо С0
- 3 ст.л. муки
- 2 ст.л. сахара
- ½ ч.л. ванильного экстракта
- Щепотка соли
- Оливковое масло в спрее
- Мед для подачи
- Сметана для подачи

- 1 Смешайте творог, яйца, муку, сахар, ванильный экстракт и соль до однородной массы.
  - 2 Сформируйте из массы небольшие круглые сырники вручную или с помощью стакана. Обваляйте их в небольшом количестве муки.
  - 3 Выложите сырники на сетчатый противень.
  - 4 Нажмите кнопку режима аэрогриля  затем кнопку **DIY**. Установите температуру 200°C и время 10 минут (либо нажмите кнопку программы “Мясо”). Запустите работу, нажав кнопку **Старт/Пауза**.
  - 5 Готовые сырники подавайте горячими с медом и сметаной.
-



# ЯЙЦА ВСМЯТКУ С ОВОЩАМИ

Время  
подготовки:  
10 минут

Время  
приготовления:  
15 минут

Количество  
порций:  
2

## Ингредиенты:

- 4 яйца
- 150 г брокколи
- 100 г моркови
- 100 г цветной капусты
- Соль по вкусу
- Свежемолотый черный перец по вкусу
- 1 ст.л. оливкового масла
- Зелень и семечки для украшения

- 1 Разберите брокколи и цветную капусту на соцветия, морковь нарежьте кружочками. Яйца тщательно помойте.
- 2 Убедитесь, что резервуар для воды заполнен.
- 3 Поместите овощи и яйца на сетчатый противень.
- 4 Нажмите кнопку парового режима а затем кнопку **DIY**. Сократите время до 15 минут. Запустите работу, нажав кнопку **Старт/Пауза**.
- 5 После приготовления аккуратно очистите яйца, разрежьте пополам.
- 6 Подавайте яйца с овощами, сбрызнув оливковым маслом, посолив, поперчив, украсив зеленью и семечками.



# МАНТЫ С ТВОРОГОМ И ЗЕЛЕНЬЮ

Время  
подготовки:  
45 минут

Время  
приготовления:  
25 минут

Количество  
порций:  
4

## Ингредиенты:

- 300 г муки
- 150 мл теплой воды
- 1 ч.л. соли
- 400 г творога
- 100 г зеленого лука
- 50 г укропа
- 2 яйца
- Соль по вкусу
- Свежемолотый черный перец по вкусу
- Оливковое масло для смазывания

- 1 Приготовьте тесто: смешайте муку с солью, добавьте воду и замесите эластичное тесто. Дайте отдохнуть 30 минут.
- 2 Для начинки смешайте творог, мелко нарезанный зеленый лук, укроп, яйца, соль и перец.
- 3 Раскатайте тесто и вырежьте кружки диаметром 10 см.
- 4 На каждый кружок положите 1 ст.л. начинки и слепите манты.
- 5 Убедитесь, что резервуар для воды заполнен.
- 6 Выложите манты на сетчатый противень.
- 7 Нажмите кнопку парового режима  затем кнопку **DIY**. Увеличьте время до 25 минут и запустите работу, нажав кнопку **Старт/Пауза**.
- 8 Готовые манты подавайте горячими со сметаной или любимым соусом.



## КАША ИЗ КИНОА С ФРУКТАМИ

Время  
подготовки:

5 минут

Время  
приготовления:

20 минут

Количество  
порций:


2

### Ингредиенты:

- 100 г киноа
- 300 мл молока
- 1 ст.л. меда
- 100 г яблок
- 80 г ягод (черника, малина)
- 30 г орехов
- ½ ч.л. корицы
- Щепотка соли

### Также потребуется:

Форма для выпечки

- 1 Промойте киноа в холодной воде до прозрачности.
- 2 В форме для выпечки смешайте киноа, молоко, мед, корицу и щепотку соли.
- 3 Яблоки нарежьте мелкими кубиками и добавьте в форму.
- 4 Убедитесь, что резервуар для воды заполнен.
- 5 Поместите форму на сетчатый противень.
- 6 Нажмите кнопку парового режима а затем кнопку **DIY**.  
Установите температуру 100°C и время 20 минут, запустите работу, нажав кнопку **Старт/Пауза**.
- 7 За 5 минут до готовности добавьте ягоды.
- 8 Готовую кашу подавайте горячей, посыпав измельченными орехами.



# ОМЛЕТ С ОВОЩАМИ И СЫРОМ

Время  
подготовки:  
10 минут

Время  
приготовления:  
18 минут


Количество  
порций:  
2

## Ингредиенты:

- 4 яйца
- 60 мл молока
- 100 г болгарского перца
- 80 г помидоров черри
- 60 г лука
- 80 г твердого сыра
- 1 ст.л. оливкового масла
- Соль по вкусу
- Свежемолотый черный перец по вкусу
- Зелень для украшения

## Также потребуется:

Форма для выпечки

1. Нарежьте болгарский перец полосками, лук полукольцами, помидоры черри пополам.
2. Натрите сыр на крупной терке.
3. Взбейте яйца с молоком, посолите и поперчите.
4. Смажьте форму оливковым маслом и выложите подготовленные овощи.
5. Убедитесь, что резервуар для воды полный.
6. Поместите форму с овощами в аэрогриль.
7. Нажмите кнопку гибридного режима  затем кнопку **DIY** и запустите работу, нажав кнопку **Старт/Пауза**.
8. Через 8 минут работы программы залейте овощи яичной смесью и посыпьте тертым сыром.
9. Готовый омлет украсьте зеленью и подавайте горячим.



# ПАРОВЫЕ БУЛОЧКИ С ХРУСТЯЩЕЙ КОРОЧКОЙ


Время  
подготовки:  
90 минут

Время  
приготовления:  
20 минут

Количество  
порций:  
6

## Ингредиенты:

- 300 г муки
- 7 г сухих дрожжей
- 1 ч.л. сахара
- 1 ч.л. соли
- 180 мл теплой воды (не более 45°C)
- 2 ст.л. оливкового масла
- 1 яйцо для смазывания
- Кунжут для посыпки

- 1 Растворите дрожжи и сахар в теплой воде, дайте активироваться 10 минут.
- 2 Смешайте муку с солью, добавьте дрожжевую смесь и оливковое масло.
- 3 Замесите мягкое тесто и оставьте подниматься в теплом месте на 1 час.
- 4 Разделите тесто на 6 частей и сформируйте булочки.
- 5 Выложите булочки на сетчатый противень, дайте подойти еще 20-30 минут.
- 6 Смажьте булочки взбитым яйцом и посыпьте кунжутом.
- 7 Убедитесь, что резервуар для воды полный.
- 8 Нажмите кнопку гибридного режима  затем кнопку **DIY**. Увеличьте время до 20 минут и запустите работу, нажав кнопку **Старт/Пауза**.
- 9 Готовые булочки получатся мягкими внутри с золотистой, хрустящей корочкой снаружи.

Закуски и гарниры



## ХРУСТЯЩИЕ КУРИНЫЕ КРЫЛЫШКИ СО СПЕЦИЯМИ

Время  
подготовки:  
15 минут


Время  
приготовления:  
30 минут

Количество  
порций:  
3

---

### Ингредиенты:

- 800 г куриных крылышек
- 2 ст.л. оливкового масла
- 1 ч.л. паприки
- 1 ч.л. чесночного порошка
- ½ ч.л. черного перца
- 1 ч.л. соли
- ½ ч.л. орегано
- ½ ч.л. тимьяна
- Щепотка острого перца

- 1 Промойте крылышки и обсушите бумажными полотенцами.
  - 2 Смешайте все специи с оливковым маслом.
  - 3 Натрите крылышки полученной смесью специй и дайте промариноваться 10 минут.
  - 4 Выложите крылышки на сетчатый противень.
  - 5 Нажмите кнопку режима аэрогриля  а затем выберите программу "Куриные ножки" и запустите работу, нажав кнопку **Старт/Пауза**.
  - 6 Переверните крылышки на середине времени приготовления.
  - 7 Готовые крылышки подавайте горячими с любимым соусом.
-

Закуски и гарниры



## ЗАПЕЧЕННЫЕ ОВОЩНЫЕ ЧИПСЫ


Время  
подготовки:  
20 минут

Время  
приготовления:  
15 минут

Количество  
порций:  
4

### Ингредиенты:

- 200 г свеклы
- 200 г моркови
- 200 г кабачка
- 2 ст.л. оливкового масла
- 1 ч.л. соли
- ½ ч.л. черного перца
- ½ ч.л. розмарина
- ½ ч.л. тимьяна

1. Нарежьте все овощи тонкими кружочками толщиной 2-3 мм с помощью овощечистки или мандолины.
2. Сложите овощи в миску, добавьте оливковое масло, соль, перец и травы. Тщательно перемешайте.
3. Выложите овощи на сетчатый противень в один слой, не перекрывая друг друга. Готовить придется партиями.
4. Нажмите кнопку режима аэрогриля  а затем кнопку **DIY** и запустите работу, нажав кнопку **Старт/Пауза**.
5. Переворачивайте чипсы или встряхивайте корзину каждые 5 минут для равномерного запекания.
6. Готовые чипсы должны быть хрустящими и золотистыми.



## СЫРНЫЕ ПАЛОЧКИ С ТРАВАМИ

Время  
подготовки:  
25 минут

Время  
приготовления:  
10 минут

Количество  
порций:  
4

### Ингредиенты:

- 250 г готового слоеного теста
- 150 г твердого сыра
- 1 яйцо
- 1 ст.л. кунжута
- 1 ч.л. сушеного базилика
- ½ ч.л. орегано
- ½ ч.л. чесночного порошка
- Щепотка соли

- 1 Разморозьте слоеное тесто согласно инструкции на упаковке.
- 2 Натрите сыр на мелкой терке, смешайте с травами и чесночным порошком.
- 3 Раскатайте тесто в прямоугольник толщиной 5 мм.
- 4 Посыпьте половину теста сырной смесью, накройте второй половиной и слегка прижмите.
- 5 Нарезьте тесто полосками шириной 1,5 см и скрутите каждую в виде спирали.
- 6 Взбейте яйцо и смажьте палочки, посыпьте кунжутом.
- 7 Выложите палочки на сетчатый противень.
- 8 Нажмите кнопку режима аэрогриля  а затем кнопку программы “Хлеб”, увеличьте время до 10 минут (либо нажмите кнопку программы “Креветки”) и запустите работу, нажав кнопку **Старт/Пауза**.
- 9 Готовые сырные палочки подавайте теплыми в качестве закуски или к супу.

Закуски и гарниры



## ПАРОВЫЕ ОВОЩИ С СОУСОМ ТЕРИЯКИ


Время  
подготовки:  
15 минут

Время  
приготовления:  
8 минут

Количество  
порций:  
2

### Ингредиенты:

- 200 г брокколи
- 150 г моркови
- 150 г болгарского перца
- 100 г стручковой фасоли
- 3 ст.л. соуса терияки
- 1 ч.л. кунжутного масла
- 1 ст.л. кунжута
- Зеленый лук для украшения

- 1 Разберите брокколи на соцветия, морковь нарежьте брусочками, перец полосками. Стручковую фасоль очистите от кончиков.
- 2 Убедитесь, что резервуар для воды заполнен.
- 3 Выложите овощи на сетчатый противень.
- 4 Нажмите кнопку парового режима  а затем выберите программу "Овощи". Запустите работу, нажав кнопку **Старт/Пауза**.
- 5 Пока овощи готовятся, смешайте соус терияки с кунжутным маслом.
- 6 Готовые овощи полейте соусом, посыпьте кунжутом и украсьте зеленым луком.
- 7 Подавайте как гарнир или самостоятельное блюдо.

Закуски и гарниры



## ФАРШИРОВАННЫЕ ГРИБЫ С РУМЯНОЙ КОРОЧКОЙ

Время  
подготовки:

7 минут

Время  
приготовления:


20 минут

Количество  
порций:

4

### Ингредиенты:

- 8 крупных шампиньонов
- 200 г куриного фарша
- 50 г лука
- 50 г твердого сыра
- 2 зубчика чеснока
- 30 г панировочных сухарей
- 1 ст.л. оливкового масла
- Соль по вкусу
- Свежемолотый черный перец по вкусу
- Зелень для украшения

- 1 Аккуратно удалите ножки у грибов, мелко нарежьте их, шляпки оставьте целыми.
- 2 Мелко нарежьте лук и чеснок, натрите сыр на мелкой терке.
- 3 Обжарьте на сковороде лук, чеснок и нарезанные ножки грибов с оливковым маслом до мягкости.
- 4 Смешайте куриный фарш с обжаренными овощами, добавьте половину сыра, панировочные сухари, соль и перец.
- 5 Наполните шляпки грибов фаршем, сверху посыпьте оставшимся сыром.
- 6 Убедитесь, что резервуар для воды заполнен.
- 7 Выложите фаршированные грибы на сетчатый противень.
- 8 Нажмите кнопку гибридного режима  затем выберите программу "Овощи" и увеличьте время приготовления до 20 минут. Запустите работу, нажав кнопку **Старт/Пауза**.
- 9 Готовые грибы получатся сочными внутри с румяной корочкой. Украсьте зеленью и подавайте горячими.

Закуски и гарниры



# КАРТОФЕЛЬ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ С РОЗМАРИНОМ

Время  
подготовки:

5 минут

Время  
приготовления:


23 минут

Количество  
порций:

3

## Ингредиенты:

- 600 г картофеля
- 3 ст.л. оливкового масла
- 2 ч.л. соли
- 1 ч.л. черного перца
- 2 ст.л. свежего розмарина
- 1 ч.л. чесночного порошка
- 1 ч.л. паприки

- 1 Тщательно вымойте картофель и нарежьте дольками вместе с кожурой. Переложите в большую миску.
- 2 Мелко нарежьте свежий розмарин.
- 3 Смешайте картофель с оливковым маслом, солью, перцем, розмарином, чесночным порошком и паприкой.
- 4 Выложите картофель на сетчатый противень в один слой.
- 5 Нажмите кнопку режима аэрогриля  а затем кнопку программы **“Картофель фри”**. Запустите работу, нажав кнопку **Старт/Пауза**.
- 6 Переворачивайте картофель или встряхивайте корзину каждые 7-8 минут для равномерного запекания.
- 7 Готовый картофель подавайте горячим как гарнир или самостоятельное блюдо.

Основные блюда



## ПЕЛЬМЕНИ С МЯСОМ


Время  
подготовки:  
60 минут

Время  
приготовления:  
25 минут

Количество  
порций:  
4

### Ингредиенты:

- 300 г муки
- 150 мл теплой воды
- 1 ч.л. соли
- 400 г говяжьего фарша
- 100 г лука
- 2 зубчика чеснока
- Соль по вкусу
- Свежемолотый черный перец по вкусу
- 2 ст.л. бульона или воды

- 1 Приготовьте тесто: смешайте муку с солью, добавьте воду и замесите эластичное тесто. Накройте и дайте отдохнуть 30 минут.
- 2 Для начинки мелко нарежьте лук и чеснок, смешайте с фаршем, добавьте соль, перец и бульон.
- 3 Раскатайте тесто и вырежьте кружки диаметром 8 см.
- 4 На каждый кружок положите 1 ч.л. начинки и слепите пельмени.
- 5 Убедитесь, что резервуар для воды заполнен.
- 6 Выложите пельмени на сетчатый противень.
- 7 Нажмите кнопку парового режима  затем кнопку **DIY** и увеличьте время до 25 минут. Запустите работу, нажав кнопку **Старт/Пауза**.
- 8 Готовые пельмени подавайте горячими со сметаной или маслом.

Основные блюда



## РЫБНЫЕ КОТЛЕТЫ С УКРОПОМ НА ПАРУ


Время  
подготовки:  
15 минут

Время  
приготовления:  
15 минут

Количество  
порций:  
3

### Ингредиенты:

- 500 г филе белой рыбы
- 1 яйцо
- 50 г манки
- 50 г лука
- 30 г свежего укропа
- 1 ч.л. соли
- ½ ч.л. черного перца
- 1 ст.л. лимонного сока

- 1 Пропустите рыбное филе через мясорубку или измельчите в блендере.
- 2 Мелко нарежьте лук и укроп.
- 3 Смешайте рыбный фарш с яйцом, манкой, луком, укропом, солью, перцем и лимонным соком.
- 4 Дайте смеси постоять 10 минут для набухания манки.
- 5 Сформируйте котлеты и выложите на сетчатый противень.
- 6 Убедитесь, что резервуар для воды заполнен.
- 7 Нажмите кнопку парового режима  а затем кнопку **DIY** и снизьте время до 15 минут. Запустите работу, нажав кнопку **Старт/Пауза**.
- 8 Готовые котлеты подавайте с лимонными дольками и свежей зеленью.



# КУРИНАЯ ГРУДКА С ЗОЛОТИСТОЙ КОРОЧКОЙ

Время  
подготовки:  
15 минут


Время  
приготовления:  
30 минут

Количество  
порций:  
2

---

## Ингредиенты:

- 400 г куриной грудки
- 2 ст.л. оливкового масла
- 1 ч.л. паприки
- 1 ч.л. чесночного порошка
- 1 ч.л. соли
- ½ ч.л. черного перца
- ½ ч.л. тимьяна
- ½ ч.л. розмарина
- 1 ст.л. лимонного сока

- 1 Промойте куриную грудку и обсушите бумажными полотенцами.
  - 2 Смешайте оливковое масло с паприкой, чесночным порошком, солью, перцем, тимьяном и розмарином.
  - 3 Натрите куриную грудку полученной смесью специй и сбрызните лимонным соком.
  - 4 Дайте промариноваться 10 минут.
  - 5 Выложите куриную грудку на сетчатый противень.
  - 6 Нажмите кнопку режима аэрогриля  а затем выберите программу "Курица" и снизьте время до 30 минут. Запустите работу, нажав кнопку **Старт/Пауза**.
  - 7 Переверните грудку на середине времени приготовления.
  - 8 Готовую куриную грудку подавайте с овощами или салатом.
-



Основные блюда

# ЗАПЕЧЕННЫЙ ЛОСОСЬ С ЛИМОНОМ И ТРАВАМИ

Время  
подготовки:  
10 минут


Время  
приготовления:  
10 минут

Количество  
порций:  
2

---

## Ингредиенты:

- 400 г филе лосося
- 2 ст.л. оливкового масла
- Сок и цедра 1 лимона
- 2 ст.л. свежего укропа
- 1 ст.л. свежего тимьяна
- 1 ч.л. соли
- ½ ч.л. черного перца
- 2 зубчика чеснока

- 1 Нарежьте лосось на порционные куски.
- 2 Мелко нарежьте чеснок и зелень.
- 3 Смешайте оливковое масло с лимонным соком, цедрой, зеленью, чесноком, солью и перцем.
- 4 Натрите рыбу полученной смесью и дайте промариноваться 5 минут.
- 5 Выложите лосось на сетчатый противень.
- 6 Нажмите кнопку режима аэрогриля  а затем выберите программу "Рыба". Запустите работу, нажав кнопку **Старт/Пауза**.
- 7 Готовый лосось подавайте с дольками лимона и свежей зеленью.



# ГОВЯЖЬИ СТЕЙКИ С ОВОЩАМИ ГРИЛЬ

Время  
подготовки:  
40 минут


Время  
приготовления:  
10 минут

Количество  
порций:  
2

---

## Ингредиенты:

- 400 г говяжьих стейков
- 150 г болгарского перца
- 150 г кабачка
- 100 г красного лука
- 3 ст.л. оливкового масла
- 2 ч.л. соли
- 1 ч.л. черного перца
- 1 ч.л. розмарина
- 1 ч.л. тимьяна
- 2 зубчика чеснока

- 1 Достаньте стейки из холодильника за 30 минут до приготовления.
  - 2 Нарежьте перец полосками, кабачок кружочками, лук толстыми кольцами.
  - 3 Мелко нарежьте чеснок и смешайте с оливковым маслом, солью, перцем и травами.
  - 4 Натрите стейки и овощи полученной смесью.
  - 5 Выложите стейки и овощи на сетчатый противень.
  - 6 Нажмите кнопку режима аэрогриля  а затем выберите программу "Мясо". Запустите работу, нажав кнопку **Старт/Пауза**.
  - 7 Переверните стейки и овощи на середине времени приготовления.
  - 8 Готовые стейки подавайте с овощами гриль.
-



## ТРЕСКА НА ПАРУ С ИМБИРЕМ И СОЕВЫМ СОУСОМ

Время  
подготовки:  
15 минут


Время  
приготовления:  
10 минут

Количество  
порций:  
2

---

### Ингредиенты:

- 400 г филе трески
- 2 ст.л. соевого соуса
- 1 ст.л. свежего имбиря
- 2 зубчика чеснока
- 1 ст.л. кунжутного масла
- 1 ч.л. меда
- 1 ст.л. рисового уксуса
- 2 стебля зеленого лука
- 1 ст.л. кунжута

1. Нарежьте треску на порционные куски.
  2. Натрите имбирь на мелкой терке, мелко нарежьте чеснок и зеленый лук.
  3. Смешайте соевый соус, имбирь, чеснок, кунжутное масло, мед и рисовый уксус.
  4. Замаринуйте рыбу в полученном соусе на 10 минут.
  5. Убедитесь, что резервуар для воды заполнен.
  6. Выложите треску на сетчатый противень.
  7. Нажмите кнопку парового режима а затем выберите программу "Рыба". Запустите работу, нажав кнопку **Старт/Пауза**.
  8. Готовую треску посыпьте зеленым луком и кунжутом, подавайте с рисом.
-

Основные блюда



## КУРИНОЕ ФИЛЕ НА ПАРУ С ОВОЩАМИ


Время  
подготовки:  
20 минут

Время  
приготовления:  
40 минут

Количество  
порций:  
3

### Ингредиенты:

- 600 г куриного филе
- 200 г брокколи
- 150 г моркови
- 100 г стручковой фасоли
- 2 ст.л. соевого соуса
- 1 ст.л. оливкового масла
- 1 ч.л. соли
- ½ ч.л. черного перца
- 2 зубчика чеснока
- 1 ст.л. лимонного сока

1. Нарежьте куриное филе на кусочки.
2. Разберите брокколи на соцветия, морковь нарежьте брусочками, фасоль очистите.
3. Мелко нарежьте чеснок и смешайте с соевым соусом, оливковым маслом, солью, перцем и лимонным соком.
4. Замаринуйте курицу в половине соуса на 15 минут.
5. Убедитесь, что резервуар для воды заполнен.
6. Выложите курицу на сетчатый противень.
7. Нажмите кнопку парового режима  затем выберите программу "Курица". Запустите работу, нажав кнопку **Старт/Пауза**.
8. Через 25 минут добавьте овощи на противень и продолжите приготовление.
9. Готовое блюдо полейте оставшимся соусом и подавайте.



# ПАРОВЫЕ КОТЛЕТЫ ИЗ ИНДЕЙКИ С КАБАЧКОМ


Время  
подготовки:  
15 минут

Время  
приготовления:  
15 минут

Количество  
порций:  
4

## Ингредиенты:

- 500 г фарша из индейки
- 200 г кабачка
- 1 яйцо
- 50 г панировочных сухарей
- 50 г лука
- 2 зубчика чеснока
- 1 ч.л. соли
- ½ ч.л. черного перца
- 1 ч.л. сушеного базилика
- 2 ст.л. оливкового масла

- 1 Натрите кабачок на крупной терке, слегка отожмите лишнюю влагу.
- 2 Мелко нарежьте лук и чеснок.
- 3 Смешайте фарш индейки с кабачком, яйцом, панировочными сухарями, луком, чесноком, солью, перцем и базиликом.
- 4 Дайте фаршу отдохнуть 10 минут.
- 5 Сформируйте котлеты и слегка смажьте оливковым маслом.
- 6 Убедитесь, что резервуар для воды заполнен.
- 7 Выложите котлеты на сетчатый противень.
- 8 Нажмите кнопку парового режима а затем кнопку **DIY** и снизьте время до 15 минут. Запустите работу, нажав кнопку **Старт/Пауза**.
- 9 Готовые котлеты подавайте с овощным гарниром или салатом.



# КУРИЦА С ОВОЩАМИ В СОБСТВЕННОМ СОКУ

Время  
подготовки:  
6 минут

Время  
приготовления:  
40 минут


Количество  
порций:  
4

## Ингредиенты:

- 8 куриных бедер
- 150 г моркови
- 50 г лука
- 200 г картофеля
- 100 г болгарского перца
- 3 ст.л. оливкового масла
- 2 ч.л. соли
- 1 ч.л. черного перца
- 1 ч.л. паприки
- 1 ч.л. тимьяна
- 3 зубчика чеснока
- 2 лавровых листа

## Также потребуется:

Форма для выпечки

1. Нарежьте морковь кружочками, лук полукольцами, картофель дольками, перец полосками.
2. Мелко нарежьте чеснок и смешайте с оливковым маслом, солью, перцем, паприкой и тимьяном.
3. Натрите курицу и овощи полученной смесью.
4. Выложите в форму сначала овощи, сверху курицу, добавьте лавровые листья.
5. Убедитесь, что резервуар для воды заполнен.
6. Поместите форму на сетчатый противень.
7. Нажмите кнопку гибридного режима  затем выберите программу "Курица". Запустите работу, нажав кнопку **Старт/Пауза**.
8. Готовое блюдо получится сочным внутри с аппетитной корочкой снаружи.



## РЫБА С КАРТОФЕЛЕМ И ЗЕЛЕНЬЮ

Время  
подготовки:  
6 минут

Время  
приготовления:  
25 минут

Количество  
порций:  
3

### Ингредиенты:

- 500 г филе белой рыбы
- 400 г картофеля
- 50 г свежего укропа
- 30 г зеленого лука
- 3 ст.л. оливкового масла
- 2 ч.л. соли
- 1 ч.л. черного перца
- 2 зубчика чеснока
- 1 ст.л. лимонного сока

### Также потребуется:

Форма для выпечки

1. Нарежьте картофель тонкими кружочками, рыбу порционными кусками.
2. Мелко нарежьте укроп, зеленый лук и чеснок.
3. Смешайте оливковое масло с зеленью, чесноком, солью, перцем и лимонным соком.
4. Выложите в форму слой картофеля, сверху рыбу.
5. Полейте все травяным маслом.
6. Убедитесь, что резервуар для воды заполнен.
7. Поместите форму на сетчатый противень.
8. Нажмите кнопку гибридного режима 🍳+👨🍳а затем кнопку **DIY**. Увеличьте время до 25 минут. Запустите работу, нажав кнопку **Старт/Пауза**.
9. Готовое блюдо подавайте горячим, украсив свежей зеленью.

Основные блюда



## МЯСНЫЕ РУЛЕТЫ С НАЧИНКОЙ


Время  
подготовки:  
15 минут

Время  
приготовления:  
15 минут

Количество  
порций:  
4

### Ингредиенты:

- 600 г говяжьего фарша
- 100 г твердого сыра
- 50 г панировочных сухарей
- 1 яйцо
- 100 г грибов
- 50 г лука
- 2 зубчика чеснока
- 2 ст.л. оливкового масла
- 2 ч.л. соли
- 1 ч.л. черного перца
- 1 ч.л. паприки
- Зелень для украшения

- 1 Мелко нарежьте грибы, лук и чеснок, обжарьте на сковороде до мягкости.
- 2 Натрите сыр на крупной терке, смешайте с остывшими грибами.
- 3 Смешайте фарш с яйцом, панировочными сухарями, солью, перцем и паприкой.
- 4 Раскатайте фарш в пласт, выложите начинку равномерно и сверните рулет.
- 5 Разрежьте на порционные куски и скрепите зубочистками.
- 6 Смажьте рулеты оливковым маслом.
- 7 Убедитесь, что резервуар для воды заполнен.
- 8 Выложите рулеты на сетчатый противень.
- 9 Нажмите кнопку гибридного режима  затем выберите программу "Мясо". Запустите работу, нажав кнопку **Старт/Пауза**.
- 10 Готовые рулеты украсьте зеленью и подавайте с гарниром.



# ШАРЛОТКА С ЯБЛОКАМИ И КОРИЦЕЙ

Время  
подготовки:  
20 минут

Время  
приготовления:  
25 минут

Количество  
порций:  
6


## Ингредиенты:

- 500 г яблок
- 3 яйца
- 150 г сахара
- 130 г муки
- 2 ч.л. корицы
- ½ ч.л. ванильного экстракта
- Щепотка соли
- Сливочное масло для смазывания

## Также потребуется:

Форма для выпечки

Миксер

- 1 Очистите яблоки и нарежьте тонкими дольками.
- 2 Смешайте яблоки с 1 ч.л. корицы и 2 ст.л. сахара.
- 3 Взбейте яйца с оставшимся сахаром до пышности.
- 4 Добавьте просеянную муку, оставшуюся корицу, ванильный экстракт и соль.
- 5 Смажьте форму маслом и выложите яблоки.
- 6 Залейте яблоки тестом.
- 7 Поместите форму на сетчатый противень.
- 8 Нажмите кнопку режима аэрогриля  а затем кнопку **DIY**. Установите температуру 160°C и время 25 минут.
- 9 Запустите работу, нажав кнопку **Старт/Пауза**.
- 10 Готовую шарлотку подавайте теплой, посыпав сахарной пудрой.



# ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ИЗЮМОМ

Время  
подготовки:  
10 минут

Время  
приготовления:  
18 минут


Количество  
порций:  
4

## Ингредиенты:

- 500 г творога
- 2 яйца
- 80 г сахара
- 50 г манки
- 80 г изюма
- ½ ч.л. ванильного экстракта
- Щепотка соли
- Сливочное масло для смазывания

## Также потребуется:

Форма для выпечки

- 1 Замочите изюм в теплой воде на 10 минут, затем обсушите.
- 2 Смешайте творог с яйцами, сахаром, манкой, ванильным экстрактом и солью. Добавьте изюм и перемешайте.
- 3 Смажьте форму маслом и выложите творожную массу.
- 4 Поместите форму на сетчатый противень.
- 5 Нажмите кнопку режима аэрогриля  а затем кнопку **DIY**. Установите температуру 200°C и время 18 минут. Запустите работу, нажав кнопку **Старт/Пауза**.
- 6 Готовую запеканку подавайте со сметаной или вареньем.



# ПАРОВОЙ БИСКВИТ С ЯГОДАМИ

Время  
подготовки:  
25 минут

Время  
приготовления:  
20 минут

Количество  
порций:  
6


## Ингредиенты:

- 3 яйца
- 100 г сахара
- 100 г муки
- 150 г свежих ягод
- ½ ч.л. ванильного экстракта или ванилина
- Щепотка соли
- Сливочное масло для смазывания

## Также потребуется:

Форма для выпечки

Миксер

- 1 Взбейте яйца с сахаром до пышной пены.
- 2 Аккуратно вмешайте муку, ванильный экстракт и соль.
- 3 Добавьте половину ягод в тесто. Следите, чтобы ягоды были сухими и в тесто не попала вода.
- 4 Смажьте форму маслом и выложите тесто. Сверху распределите оставшиеся ягоды.
- 5 Убедитесь, что резервуар для воды полный.
- 6 Поместите форму на сетчатый противень.
- 7 Нажмите кнопку парового режима  затем кнопку **DIY** и запустите работу, нажав кнопку **Старт/Пауза**.
- 8 Готовый бисквит получится нежным и воздушным. Подавайте теплым.



# РИСОВЫЙ ПУДИНГ С ВАНИЛЬЮ

Время  
подготовки:  
10 минут

Время  
приготовления:  
30 минут


Количество  
порций:  
4

## Ингредиенты:

- 150 г круглого риса
- 500 мл молока
- 80 г сахара
- 1 ч.л. ванильного экстракта или ванилина
- Щепотка соли
- 50 г сливочного масла
- Корица для посыпки

## Также потребуется:

Форма для выпечки

- 1 Промойте рис до прозрачности воды.
- 2 Смешайте рис с молоком, сахаром, ванильным экстрактом и солью.
- 3 Добавьте кусочки сливочного масла.
- 4 Переложите смесь в жаропрочную форму.
- 5 Убедитесь, что резервуар для воды заполнен.
- 6 Поместите форму на сетчатый противень.
- 7 Нажмите кнопку парового режима  а затем кнопку **DIY**. Установите время 30 минут.
- 8 Запустите работу, нажав кнопку **Старт/Пауза**.
- 9 Готовый пудинг подавайте теплым или охлажденным, посыпав корицей.



## ЧИЗКЕЙК С НЕЖНОЙ ТЕКСТУРОЙ И РУМЯНОЙ КОРОЧКОЙ

Время  
подготовки:  
15 минут

Время  
приготовления:  
40 минут


Количество  
порций:  
8

### Ингредиенты:

- 200 г печенья
- 80 г сливочного масла
- 500 г творожного сыра
- 3 яйца
- 100 г сахара
- 2 ст.л. муки
- 1 ч.л. ванильного экстракта
- 200 г сметаны
- Щепотка соли

### Также потребуется:

Разъемная форма для выпечки

- 1 Измельчите печенье в крошку, смешайте с растопленным маслом.
- 2 Руками или с помощью стакана утрамбуйте крошку в дно формы.
- 3 Взбейте творожный сыр с сахаром до гладкости.
- 4 Добавьте яйца по одному, затем муку, ванильный экстракт, сметану и соль.
- 5 Вылейте начинку на основу.
- 6 Убедитесь, что резервуар для воды заполнен.
- 7 Поместите форму на сетчатый противень.
- 8 Нажмите кнопку гибридного режима  затем кнопку **DIY**.  
Установите время 40 минут и запустите работу, нажав кнопку **Старт/Пауза**.
- 9 Готовый чизкейк получится нежным внутри с легкой золотистой корочкой.  
Остудите перед подачей.