

VILKA

# КНИГА РЕЦЕПТОВ К АЭРОГРИЛЮ VILKA

30

Рецептов



Больше рецептов для лёгкой,  
вкусной и здоровой жизни:



---

Мы в соцсетях:

 VK




 TG



 OK



 YouTube





# СОДЕРЖАНИЕ

---

## Завтрак

1. Яйца с хашбрауном
  2. Обжаренный овощной салат с яйцом
  3. Сырники
  4. Фриттата с чеддером и ветчиной
  5. Гренки с шоколадом и клубникой
- 

## Основные блюда

6. Лосось с лимоном и укропом
  7. Мясо в горшочках
  8. Печень с яблоками
  9. Пряный судак
  10. Свиные колбаски с перцем
  11. Котлеты говяжьи с овощами
  12. Треска под хреновиной
  13. Острые куриные крылышки
  14. Курица с картофелем под сыром
- 

## Салаты

15. Салат из брокколи с ветчиной
  16. Свекольный салат с кедровыми орехами
  17. Цезарь с курицей
  18. Грибное лукошко
- 

## Гарниры

19. Овощи гриль
  20. Картофель по-деревенски
  21. Цукини с индейкой
  22. Картофель фри с русским соусом
- 

## Закуски

23. Фалафель
  24. Креветки в кокосовых сливках
  25. Сырные палочки
  26. Луковые кольца
- 

## Десерты

27. Печенья с белым шоколадом и клубникой
28. Ореховые яблоки
29. Маффины с шоколадом
30. Ленивые слойки



Завтрак

# ЯЙЦА С ХАШБРАУНОМ

Время  
подготовки:

1 минута

Время  
приготовления:

18 минут

Количество  
порций:

1

## Ингредиенты:

- 1 замороженный хашбраун
- 1 яйцо
- Оливковое масло в спрее
- Соль по вкусу
- Свежемолотый черный перец по вкусу
- Семечки или кунжут для украшения

## Также потребуются:

Небольшая формочка для выпечки или рамекин

- 1 Поместите замороженный хашбраун в корзину аэрогриля на сетчатый противень. Установите программу “Разморозка” и нажмите *Старт*. По желанию увеличьте температуру до 100°C, а время снизьте до 6 минут.
- 2 Сбрызните формочку для выпечки маслом из спрея.
- 3 Поместите размороженный хашбраун в формочку так, чтобы его края поднимались вверх. В центр разбейте яйцо, посолите, поперчите и слегка перемешайте.
- 4 Поместите формочку в корзину аэрогриля и установите программу “Пицца”, затем нажмите *Старт*.
- 5 Готовый завтрак украсьте семечками или кунжутом и подавайте.



Завтрак

# ОБЖАРЕННЫЙ ОВОЩНОЙ САЛАТ С ЯЙЦОМ

Время  
подготовки:

**5 минут**

Время  
приготовления:

**12 минут**

Количество  
порций:

**2**

## Ингредиенты:

- 2 яйца
- 8-10 помидоров черри
- 4 листа салата
- 8 шариков моцареллы
- ½ красного болгарского перца
- 2 огурца
- 1 ч.л. орегано
- 1 ст.л. оливкового масла
- ½ ч.л. меда
- ½ ч.л. горчицы
- Сок 1 ломтика лимона
- 1 ст. л. тыквенных семечек
- 2 ст.л. семечек подсолнечника
- 1 ч.л. кунжутных семечек
- 10 г семян чиа

## Также потребуется:

Две силиконовые формочки для выпечки маффинов

- 1 Выберите программу “Пицца” и нажмите *Старт*.
- 2 Разбейте каждое яйцо в формочку. Слегка посолите и аккуратно перемешайте, чтобы не повредить желток.
- 3 Когда аэрогриль сообщит, что нагрелся, поместите формочки в корзину на сетчатый противень. Рядом положите помидоры черри.
- 4 Листья салата помойте и просушите на полотенце. Затем порвите или нарежьте крупно. Разложите поровну в две миски.
- 5 Нарежьте перец и огурцы крупно, распределите между мисками.
- 6 Положите в каждую миску по 4 шарика моцареллы.
- 7 Добавьте в миски поровну все семечки. Затем добавьте поджаренные помидоры.
- 8 Соедините в отдельной миске масло, мед, горчицу и лимонный сок. Смешайте до однородности и вылейте в миски с салатом. Посолите, добавьте орегано и перемешайте.
- 9 Положите в каждую миску по 1 яйцу и подавайте.



Завтрак

# СЫРНИКИ

Время  
подготовки:

**3 минуты**

Время  
приготовления:

**8 минут**

Количество  
порций:

**2**

---

## Ингредиенты:

- 200 г творога 5% или 9% жирности
- 1 желток
- 1 ст.л. муки + немного для обваливания
- 2 ч.л. сахара
- Щепотка ванилина
- Сметана для подачи
- Ягоды и сахарная пудра для украшения

- ❶ Поместите творог в миску, добавьте яйцо, сахар, ванилин и муку. Тщательно перемешайте.
  - ❷ Выберите программу “Тосты” и нажмите *Старт*.
  - ❸ Сформируйте сырники – должно получиться 6 штук. Обваляйте в муке.
  - ❹ Когда аэрогриль сообщит, что нагрелся, поместите сырники в корзину на сетчатый противень.
  - ❺ Украсьте готовые сырники сахарной пудрой и ягодами. Подавайте горячими со сметаной.
-



Завтрак

# ФРИТТАТА С ЧЕДДЕРОМ И ВЕТЧИНОЙ

Время  
подготовки:

**3 минуты**

Время  
приготовления:

**15 минут**

Количество  
порций:

**3**

## Ингредиенты:

- 3 ломтика ветчины
- 4 яйца
- 60 мл жирных сливок
- 30 г сыра чеддер
- Петрушка, по вкусу
- 1 ч.л. морской соли
- Масло в спрее

## Также потребуется:

Силиконовая форма для выпечки

- 1 Выберите программу "Пицца" и увеличьте температуру до 175°C, а время увеличьте до 15 минут. Нажмите *Старт*.
- 2 Нарезьте ветчину кубиками. Поместите ветчину, яйца, сливки, сыр, петрушку и соль в среднюю миску. Смешайте до получения однородной массы.
- 3 Сбрызните форму для выпечки маслом, затем вылейте яичную смесь в форму.
- 4 Когда аэрогриль сообщит, что нагрелся, поместите фриттату в корзину на сетчатый противень
- 5 Достаньте фриттату, когда будет готова, дайте остыть в течение 5 минут.
- 6 Переверните фриттату на тарелку, разрежьте и подавайте.



Завтрак

# ГРЕНКИ С ШОКОЛАДОМ И КЛУБНИКОЙ

Время  
подготовки:

**5 минуты**

Время  
приготовления:

**10 минут**

Количество  
порций:

**2**

## Ингредиенты:

- 1 яйцо
- 120 мл молока
- Щепотка ванилина
- Щепотка корицы
- Щепотка соли
- 4 ломтика бриоши или пшеничного хлеба
- 60 г нутеллы
- 80 мл сливок 33% для взбивания
- 6 свежих клубник

## Также потребуется:

Миксер

- 1 Выберите программу "Хлеб", снизьте время приготовления до 10 минут, затем нажмите *Старт*.
- 2 Поместите яйцо, молоко, ваниль, корицу и соль в миску среднего размера и смешайте вилкой до полного объединения.
- 3 Окуните ломтики бриоши или хлеба в яичную смесь.
- 4 Когда аэрогриль сообщит, что нагрелся, положите гренки в корзину на сетчатый противень.
- 5 Сливки взбейте до устойчивых пиков с помощью миксера или венчика.
- 6 Готовые гренки намажьте тонким слоем нутеллы.
- 7 Распределите сливки равномерно между всеми гренками. Клубнику разрежьте пополам и выложите поверх сливок.
- 8 По желанию украсьте сахарной пудрой или миндальными лепестками и подавайте.



# ЛОСОСЬ С ЛИМОНОМ И УКРОПОМ

Время  
подготовки:

**3 минуты**

Время  
приготовления:

**15 минут**

Количество  
порций:

**2**

## Ингредиенты:

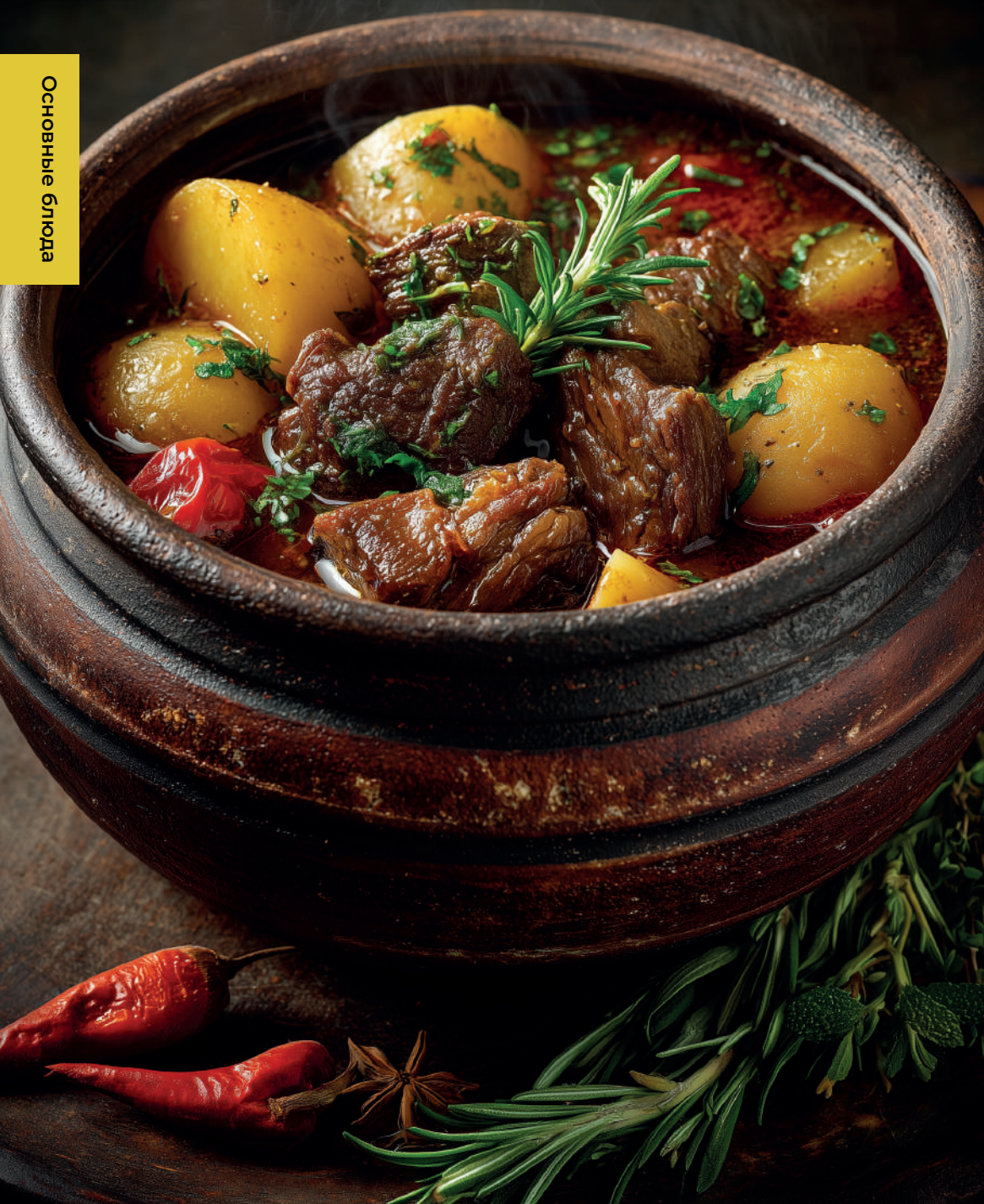
- 2 стейка лосося
- 6 ломтиков лимона
- 2 ч.л. оливкового масла
- 2 ч.л. соли
- 2 ч.л. сушеного укропа

## Также потребуется:

Фольга

- 1 Выберите программу "Рыба" и нажмите *Старт*.
- 2 Сверните из фольги лодочки и поместите в каждую из них стейк лосося.
- 3 На каждый стейк нанесите 1 чайную ложку оливкового масла и размажьте. Посыпьте солью и укропом.
- 4 Выложите сверху ломтики лимона.
- 5 Когда аэрогриль сообщит, что нагрелся, поместите стейки в лодочках в корзину на сетчатый противень.
- 6 Подавайте стейки с рисом или овощами на гарнир.

Основные блюда



# МЯСО В ГОРШОЧКАХ

Время  
подготовки:

**25 минут**

Время  
приготовления:

**30 минут**

Количество  
порций:

**2**

## Ингредиенты:

- 300 г говядины или свинины
- 1 ч.л. сушеного чеснока или 2 зубчика свежего
- 1 ч.л. черного перца
- 1 средняя морковь
- ½ луковицы
- 2 клубня картофеля
- 30 г сливочного масла
- 100 г сыра

## Также потребуется:

Горшочек для запекания

Пищевая пленка

- 1 Нарежьте мясо на мелкие кусочки, а лук – тонкими кольцами. Сложите в миску. Посолите, поперчите, добавьте сушеный чеснок или мелко натертый свежий.
- 2 Накройте миску пленкой в контакт и оставьте в холодильнике на 20 минут мариноваться.
- 3 Выберите программу “Мясо”, увеличьте время приготовления до 30 минут и нажмите *Старт*.
- 4 Очистите картофель и морковь. Нарежьте картофель кубиками, а морковь – ломтиками.
- 5 Положите на дно глиняного горшочка мясо с луком, сверху выложите картофель и морковь. Сверху положите сливочное масло.
- 6 Когда аэрогриль сообщит, что нагрелся, поставьте горшочек в корзину на сетчатый противень.
- 7 Сыр натрите на терке. За три минуты до окончания приготовления откройте корзину аэрогриля и высыпьте сыр в горшочек поверх блюда.
- 8 Подавайте горячим.



# ПЕЧЕНЬ С ЯБЛОКАМИ

Время  
подготовки:

**5 минут**

Время  
приготовления:

**25 минут**

Количество  
порций:

**4**

## Ингредиенты:

- 400 г печени
- 2 зеленых яблока
- 30 г сливочного масла
- 1 луковица
- Соль и перец по вкусу

## Также потребуется:

Форма для выпечки

- 1 Яблоки очистите от кожуры. Нарежьте кубиками, а лук – полукольцами.
- 2 Выберите программу “Мясо”, увеличьте время приготовления до 25 минут и нажмите *Старт*.
- 3 Смажьте форму для выпечки сливочным маслом, затем выложите в нее слоями половину лука, яблок и всю печень. Поперчите и посолите, выложите оставшийся лук и яблоки. Сверху выложите тонкие ломтики сливочного масла.
- 4 Когда аэрогриль сообщит, что нагрелся, поставьте форму в корзину на сетчатый противень.
- 5 Достаньте, как будет готово, и подавайте.

Основные блюда



# ПРЯНЫЙ СУДАК

Время  
подготовки:

**3 минуты**

Время  
приготовления:

**15 минут**

Количество  
порций:

**2**

## Ингредиенты:

- 2 филе судака
- 15 г сливочного масла
- 2 ч.л. лимонного сока
- Щепотка корицы
- Щепотка молотой гвоздики
- Щепотка молотого кориандра
- Соль и перец по вкусу
- 2 ст.л. белого вина

## Также потребуется:

Фольга

- 1 Выберите программу “Рыба” и нажмите *Старт*.
- 2 Сверните из фольги две лодочки и положите в каждую по одному филе.
- 3 Смешайте все специи.
- 4 Каждое филе сбрызните 1 чайной ложкой лимонного сока и 1 столовой ложкой вина. Затем посолите и посыпьте смесью пряностей.
- 5 Масло нарежьте тонкими ломтиками и выложите поверх рыбы.
- 6 Когда аэрогриль сообщит, что нагрелся, поместите лодочки с рыбой в корзину на сетчатый противень.
- 7 Подавайте готовый судак горячим с овощами или рисом.



# СВИНЫЕ КОЛБАСКИ С ПЕРЦЕМ

Время  
подготовки:

**3 минуты**

Время  
приготовления:

**15 минут**

Количество  
порций:

**2**

---

## Ингредиенты:

- 4-5 свиных колбасок
- 1 ст.л. оливкового масла
- ½ красного болгарского перца
- ½ ч.л. орегано
- ½ луковицы
- Щепотка соли

- 1 Выберите программу “Мясо” и нажмите *Старт*.
  - 2 Нарезьте перец крупно, а лук – полукольцами. Поместите в миску, добавьте масло, соль, орегано и перемешайте.
  - 3 Когда аэрогриль сообщит, что нагрелся, поместите колбаски на сетчатый противень. Вместе с колбасками положите овощи.
  - 4 Встряхните корзину, когда сработает функция *Shake*.
  - 5 Подавайте колбаски с овощами, дополнив любимым соусом.
-

Основные блюда



# КОТЛЕТЫ ГОВЯЖЬИ С ОВОЩАМИ

Время  
подготовки:

**5 минут**

Время  
приготовления:

**15 минут**

Количество  
порций:

**4**

---

## Ингредиенты:

- 500 г говяжьего фарша
- 2 ломтика ржаного хлеба без корки
- 1 желток
- ½ красного лука
- 1 ч.л. сахара
- 30 г муки
- 1 ч.л. соли
- ½ ч.л. черного перца
- 1 ч.л. сушеной петрушки
- 150 г помидоров черри
- ½ ч.л. итальянских трав
- ½ красного болгарского перца
- 1 ст.л. оливкового масла
- Горчица, для подачи

- 1 Лук нарежьте мелко или натрите на терке. Хлеб раскрошите.
  - 2 Поместите фарш в глубокую миску. Добавьте хлеб, лук, сахар, желток, соль, черный перец и петрушку. Перемешайте до однородности, но следите, чтобы не повредилась структура фарша.
  - 3 Выберите программу “Мясо” и нажмите *Старт*.
  - 4 Сформируйте 8 котлет и обваляйте их в муке.
  - 5 Помидоры положите в миску, полейте оливковым маслом и посыпьте итальянскими травами. Перемешайте, чтобы масло и травы полностью покрыли помидоры.
  - 6 Когда аэрогриль сообщит, что нагрелся, поместите котлеты и помидоры на сетчатый противень.
  - 7 Подавайте котлеты с запеченными помидорами, дополнив горчицей или другим соусом.
-

Основные блюда



# ТРЕСКА ПОД ХРЕНОВИНОЙ

Время  
подготовки:

**7 минут**

Время  
приготовления:

**15 минут**

Количество  
порций:

**2**

## Ингредиенты:

- 2 филе трески
- 1 ст.л. сливочного масла
- Щепотка соли
- Щепотка черного перца
- Цедра  $\frac{1}{2}$  лимона
- 1 ч.л. белого хрена
- 30 г майонеза
- Щепотка белого перца

## Также потребуется:

Бумага для выпечки или фольга

- 1 Растопите сливочное масло. Добавьте в него лимонную цедру, соль, черный и белый перец. Затем смажьте смесью поверхность рыбы. Оставьте на 5 минут пропитаться.
- 2 Смешайте в отдельной миске хрен и майонез.
- 3 Выберите программу “Рыба” и нажмите *Старт*.
- 4 Вырежьте из листа бумаги для выпечки небольшой круг так, чтобы края заходили на стенки корзины аэрогриля.
- 5 Когда аэрогриль сообщит, что нагрелся, поместите бумажный круг на сетчатый противень, а сверху положите оба филе. Распределите соус между двумя кусками рыбы поровну. Не переворачивайте рыбу, когда сработает оповещение функции *Shake*.
- 6 Подавайте рыбу горячей с овощами или рисом на гарнир.

Основные блюда



# ОСТРЫЕ КУРИНЫЕ КРЫЛЫШКИ

Время  
подготовки:

**11 минут**

Время  
приготовления:

**25 минут**

Количество  
порций:

**4**

---

## Ингредиенты:

- 700 г куриных крылышек
- 1 ст.л. сушеного чеснока
- 1 ч.л. сушеного лука
- 1 ч.л. соли
- 1 ч.л. черного перца
- 1 ч.л. паприки
- ½ ч.л. острого перца чили молотого
- 1 ст.л. оливкового масла

- 1 Поместите крылышки в глубокую миску и добавьте масло.
  - 2 Смешайте все приправы и посыпьте ими крылья. Перемешайте так, чтобы крылья равномерно покрылись маслом и специями. Оставьте на 10 минут.
  - 3 Выберите программу "Курица" и нажмите *Старт*.
  - 4 Когда аэрогриль сообщит, что нагрелся, поместите крылышки в корзину на сетчатый противень.
  - 5 Подавайте крылышки горячими с кетчупом или другим соусом.
-

Основные блюда



# КУРИЦА С КАРТОФЕЛЕМ ПОД СЫРОМ

Время  
подготовки:

**6 минут**

Время  
приготовления:

**25 минут**

Количество  
порций:

**4**

## Ингредиенты:

- 2 куриные грудки филе
- 2 средних клубня картофеля
- 70 мл сливок 20% жирности
- 20 г сливочного масла
- 1 ч.л. соли
- 1 ч.л. черного перца или приправы для курицы
- 120 г сыра
- Листья петрушки для украшения

## Также потребуется:

Форма для выпечки

- 1 Форму для выпечки смажьте сливочным маслом.
- 2 Нарезьте курицу мелкими кубиками и выложите в форму равномерно.
- 3 Картофель очистите и нарежьте тонкими ломтиками. Выложите картофель в форму между кусочков курицы.
- 4 Выберите программу "Курица" и нажмите *Старт*.
- 5 Сливки посолите и поперчите. Оставшееся масло растопите и добавьте к сливкам. Перемешайте и вылейте в форму с курицей и картофелем.
- 6 Когда аэрогриль сообщит, что нагрелся, поместите форму в корзину на сетчатый противень.
- 7 Сыр натрите на терке. За три минуты до окончания приготовления откройте корзину и посыпьте блюдо сыром.
- 8 Подавайте горячим, украсив листьями петрушки.

Салатты



# САЛАТ ИЗ БРОККОЛИ С ВЕТЧИНОЙ

Время  
подготовки:  
**3 минуты**

Время  
приготовления:  
**30 минут**

Количество  
порций:  
**4**

---

## Ингредиенты:

- 300 г соцветий брокколи
- 4 ломтика ветчины
- 2 ст.л. оливкового масла
- 50 г кешью
- 1 початок кукурузы
- 1 ч.л. соли
- Щепотка свежемолотого черного перца
- 50 г адыгейского сыра

- 1 Выберите программу “Овощи”, увеличьте температуру до 180°C, а время до 30 минут, нажмите *Старт*.
  - 2 Когда аэрогриль сообщит, что нагрелся, поместите початок кукурузы в корзину на сетчатый противень.
  - 3 Промойте брокколи как следует и поместите в глубокую миску.
  - 4 Добавьте масло, соль и перемешайте так, чтобы масло полностью покрыло соцветия.
  - 5 Ветчину порежьте кубиками, добавьте к брокколи и перемешайте.
  - 6 На середине времени приготовления, когда сработает оповещение функции *Shake*, откройте корзину аэрогриля и добавьте в нее брокколи с ветчиной.
  - 7 Переложите брокколи в салатник, как будет готово. Кукурузу остудите и снимите зерна. Добавьте к брокколи.
  - 8 Кешью порубите ножом крупно, а сыр раскрошите. Добавьте в салат.
  - 9 Поперчите, перемешайте, по необходимости посолите еще. Остудите перед подачей.
-



Салатты



# СВЕКОЛЬНЫЙ САЛАТ С КЕДРОВЫМИ ОРЕХАМИ

Время  
подготовки:

**1 час**

Время  
приготовления:

**30 минут**

Количество  
порций:

**4**

---

## Ингредиенты:

- 2 небольшие свеклы
- 5 листьев салата
- 50 г кедровых орехов
- 1 ст.л. оливкового масла
- 1 ч.л. бальзамического уксуса
- 100 г сыра фета
- 1 ч.л. меда
- 1 ч.л. лимонного сока
- 1 ч.л. соли

- 1 Выберите программу “Овощи”, увеличьте время до 30 минут и нажмите *Старт*.
  - 2 Свеклу тщательно помойте и обрежьте хвостики. Когда аэрогриль сообщит, что нагрелся, поместите свеклу в корзину на сетчатый противень.
  - 3 По окончании работы аэрогриля проверьте готовность свеклы. По необходимости увеличьте время приготовления.
  - 4 Достаньте свеклу и остудите.
  - 5 Порвите листья салата на крупные кусочки, поместите в миску. Орехи порубите, фету нарежьте кубиками.
  - 6 Смешайте оливковое масло с медом, лимонным соком и бальзамическим уксусом.
  - 7 Свеклу очистите и порежьте крупными кусочками. Переложите в миску с листьями салата.
  - 8 Добавьте фету, орехи, соль и заправку. Аккуратно перемешайте и подавайте.
-

Салатты



# ЦЕЗАРЬ С КУРИЦЕЙ

Время  
подготовки:

**40 минут**

Время  
приготовления:

**25 минут**

Количество  
порций:

**4**

---

## Ингредиенты:

- 150 г салата айсберг или ромэн
- 1 куриная грудка филе
- 100 г помидоров черри
- 2 ломтика белого хлеба
- 25 г сыра пармезан
- 2 желтка
- 2 зубчика чеснока
- 1-2 филе анчоусов или 1 ч.л. анчоусной пасты
- 1 ч.л. дижонской горчицы
- 1 ст.л. свежавыжатого лимонного сока
- 2-3 капли вустерширского соуса
- 150 мл оливкового масла
- Соль и свежемолотый черный перец по вкусу

- 1 Выберите программу “Курица” и нажмите *Старт*.
  - 2 Куриную грудку промойте, слегка смажьте оливковым маслом и посолите.
  - 3 Когда аэрогриль сообщит, что нагрелся, поместите грудку в корзину на сетчатый противень.
  - 4 Салат айсберг промойте, просушите на полотенце, затем порвите на крупные кусочки и поместите в салатник.
  - 5 Хлеб порежьте кубиками и добавьте в корзину аэрогриля за 3 минуты до окончания приготовления курицы.
  - 6 Для приготовления соуса, поместите желтки в отдельную миску и взбейте. Добавьте мелко натертый чеснок, анчоусы, горчицу, лимонный сок и вустерширский соус, тщательно перемешайте. Продолжая взбивать смесь, начните медленно вливать оливковое масло. Когда соус приобретет кремообразную консистенцию, добавьте 10 г мелко натертого пармезана, соль и перец, снова перемешайте. Дайте соусу настояться в холодильнике 30 минут перед использованием.
  - 7 Готовую курицу порежьте тонкими ломтиками против волокон. По желанию, обжарьте в аэрогриле в течение 2-3 минут.
  - 8 Добавьте в салатник курицу, помидоры черри, сухарики и соус. Посыпьте тертым пармезаном и подавайте.
-

Салатты



# ГРИБНОЕ ЛУКОШКО

Время  
подготовки:  
**1 час**

Время  
приготовления:  
**26 минут**

Количество  
порций:  
**4**

## Ингредиенты:

- 2 средних клубня картофеля
- 2 моркови
- 3 яйца
- 200 г куриного филе
- 3 маринованных огурца
- 500 г маринованных опят (можно свежих, отварных)
- 250 г майонеза
- 20 г укропа
- Соль и перец по вкусу
- 1 ст.л. оливкового масла

## Также потребуется:

Сервировочное кольцо

- 1 Установите программу “Картофель фри”, снизьте температуру до 170°C и нажмите *Старт*.
- 2 Картофель, морковь и яйца тщательно помойте. Курицу помойте и смажьте тонким слоем масла.
- 3 Когда аэрогриль сообщит, что нагрелся, поместите грудку, яйца и овощи в корзину на сетчатый противень. На 13-й минуте приготовления откройте корзину и достаньте яйца, охладите их и отложите в сторону.
- 4 Когда закончится работа программы, проверьте готовность овощей и по необходимости увеличьте время приготовления. Если овощи готовы, достаньте их и отложите в сторону. Курицу оставьте в корзине.
- 5 Включите программу “Тосты” и нажмите *Старт*. Когда приготовление закончится, достаньте курицу и охладите. Затем разделите на волокна.
- 6 Поставьте в широкое плоское блюдо сервировочное кольцо.
- 7 Натрите картофель на терке и выложите в сервировочное кольцо слоем. Слегка посолите и смажьте тонким слоем майонеза.
- 8 Мелко нарежьте маринованные огурцы. Выложите тонким слоем огурцы в сервировочное кольцо.
- 9 Яйца натрите на терке и выложите следующим слоем. Затем снова смажьте тонким слоем майонеза.
- 10 Морковь натрите на мелкой терке и выложите следующим слоем.
- 11 На морковь выложите слой курицы, слегка посолите, поперчите и смажьте майонезом.
- 12 Сверху присыпьте мелко натертым сыром и мелко порубленным укропом. Уберите в холодильник на 30 минут или больше.
- 13 Аккуратно снимите сервировочное кольцо.
- 14 Опята промойте и обсушите на бумажном полотенце. Затем выложите грибы ровным слоем на салат и подавайте.



Гарниры

Гарниры

## ОВОЩИ ГРИЛЬ

Время  
подготовки:

**5 минут**

Время  
приготовления:

**12 минут**

Количество  
порций:

**2**

---

### Ингредиенты:

- 1 красный болгарский перец
- 1 крупный помидор
- 1 баклажан
- 3-4 крупных шампиньона кремини
- 2 ст.л. оливкового масла
- Соль и перец по вкусу
- Укроп, для украшения

- 1 Выберите на аэрогриле программу “Картофель фри”, снизьте время приготовления до 12 минут и нажмите *Старт*.
  - 2 Нарезьте помидор на крупные дольки, перец и баклажан на продольные полоски. Шампиньоны нарежьте крупными дольками или полосками.
  - 3 Поместите все овощи в большую миску, посолите, поперчите и добавьте масло. Перемешайте так, чтобы масло равномерно покрыло все овощи.
  - 4 Когда аэрогриль сообщит, что нагрелся, добавьте овощи в корзину. Встряхните корзину, когда сработает оповещение функции *Shake*.
  - 5 Подавайте горячими, по желанию украсив мелко порезанным укропом.
-

Гарниры



Гарниры

# КАРТОФЕЛЬ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ

Время  
подготовки:

**3 минуты**

Время  
приготовления:

**18 минут**

Количество  
порций:

**2**

---

## Ингредиенты:

- 2 больших клубня картофеля
- 25 мл оливкового масла
- 1 ч.л. чесночного порошка
- ½ ч.л. сушеного лука
- 1 ч.л. соли
- Черный перец по вкусу

- 1 Выберите на аэрогриле программу “Картофель фри” и нажмите *Старт*.
  - 2 Тщательно промойте картофель и нарежьте дольками.
  - 3 Поместите картофель в миску, полейте маслом и посыпьте специями. Тщательно перемешайте, чтобы масло и специи покрыли полностью все дольки.
  - 4 Когда аэрогриль сообщит, что нагрелся, поместите картофель в корзину на сетчатый противень.
  - 5 Когда сработает оповещение функции *Shake*, встряхните корзину.
  - 6 Подавайте горячим в качестве гарнира или как закуску с любимыми соусами.
-



Гарниры

# ЦУКИНИ С ИНДЕЙКОЙ

Время  
подготовки:

**5 минут**

Время  
приготовления:

**15 минут**

Количество  
порций:

**2**

---

## Ингредиенты:

- 400 г фарша из индейки
- 2 кабачка цукини
- 1 ч.л. паприки
- ½ ч.л. кайенского перца
- 1 ч.л. сушеного чеснока
- 1 ч.л. соли
- ½ ч.л. черного перца
- Масло в спрее
- 100 г сыра моцарелла

- 1 Выберите на аэрогриле программу “Мясо” и нажмите *Старт*.
  - 2 Соедините в миске среднего размера фарш и специи. Аккуратно перемешайте.
  - 3 Разрежьте цукини пополам вдоль и извлеките мякоть с семенами ложкой или ножом. Затем сбрызните внутреннюю поверхность половинок цукини маслом из спрея.
  - 4 Поместите в середину каждой половинки смесь из фарша.
  - 5 Когда аэрогриль сообщит, что нагрелся, поместите половинки цукини в корзину на сетчатый противень.
  - 6 Когда сработает оповещение функции *Shake*, откройте корзину и посыпьте фаршированные цукини натертым сыром.
  - 7 Достаньте фаршированные цукини, когда будут готовы, и подавайте.
-

Гарниры



# КАРТОФЕЛЬ ФРИ С РУССКИМ СОУСОМ

Время  
подготовки:

**30 минут**

Время  
приготовления:

**18 минут**

Количество  
порций:

**2**

---

## Ингредиенты:

- 2 больших клубня картофеля
- Оливковое масло в спрее
- 1 ч.л. соли
- 1,5 л воды
- 50 г кетчупа
- 50 г майонеза

- ❶ Очистите картофель и нарежьте соломкой. Воду посолите и поместите в нее картофель. Оставьте на 20-30 минут, чтобы вышел лишний крахмал.
  - ❷ Слейте воду. Обсушите картофель на полотенце или с помощью бумажных салфеток.
  - ❸ Выберите на аэрогриле программу “Картофель фри” и нажмите *Старт*.
  - ❹ Картофель сбрызните маслом из спрея и по желанию посолите.
  - ❺ Когда аэрогриль сообщит, что нагрелся, поместите картофель фри в корзину на сетчатый противень.
  - ❻ Когда сработает оповещение функции *Shake*, встряхните корзину.
  - ❼ Кетчуп и майонез смешайте до однородности.
  - ❽ Подавайте картофель фри горячим с соусом.
-



Закуски

Закуски

# ФАЛАФЕЛЬ

Время  
подготовки:  
**ночь и 5 минут**

Время  
приготовления:  
**25 минут**

Количество  
порций:  
**4**

## Ингредиенты:

- 200 г нута
- ½ крупной луковицы
- 1 зубчик чеснока
- 1 ч.л. кумина (зиры)
- 30 г петрушки или кинзы
- 30 мл оливкового масла
- 1 ч.л. соли или больше, по вкусу
- Черный перец по желанию
- 30 г панировочных сухарей
- 150 г греческого йогурта

## Также потребуется:

Блендер с чашей или кухонный комбайн

- 1 Нут замочите в воде и оставьте на ночь в холодильнике. Затем хорошо промойте.
- 2 Выберите на аэрогриле программу “Курица”, снизьте температуру до 180°C и нажмите *Старт*.
- 3 Поместите нут в чашу блендера. Добавьте соль, специи, нарезанный лук и чеснок, зелень и масло. Взбейте до однородности.
- 4 Сформируйте из смеси небольшие котлетки. Если смесь слишком мягкая, добавьте немного панировочных сухарей или муки.
- 5 Обваляйте котлетки в панировочных сухарях.
- 6 Когда аэрогриль сообщит, что нагрелся, поместите фалафель в корзину на сетчатый противень.
- 7 Встряхните корзину на середине времени приготовления.
- 8 Йогурт посолите и по желанию добавьте специи по вкусу.
- 9 Готовый фалафель подавайте горячим или остывшим с йогуртовым соусом.



Закуски

# КРЕВЕТКИ В КОКОСОВЫХ СЛИВКАХ

Время  
подготовки:

**2 минуты**

Время  
приготовления:

**10 минут**

Количество  
порций:

**2**

## Ингредиенты:

- 150 г очищенных креветок
- 150 г кокосовых сливок или молока
- 10 г кокосового масла
- Цедра и сок  $\frac{1}{2}$  лайма
- Соль по вкусу
- Паприка по вкусу

## Также потребуется:

Форма для запекания

- 1 Выберите на аэрогриле программу “Креветки” и нажмите *Старт*.
- 2 Форму для выпечки смажьте кокосовым маслом. Если масло слишком твердое, растопите его прямо в форме.
- 3 Поместите креветки в форму и сбрызните соком лайма. Посолите, поперчите и залейте кокосовыми сливками или молоком.
- 4 Когда аэрогриль сообщит, что нагрелся, поместите форму в корзину на сетчатый противень.
- 5 Готовые креветки украсьте цедрой лайма и подавайте.



Закуски

# СЫРНЫЕ ПАЛОЧКИ

Время  
подготовки:

**10 минут**

Время  
приготовления:

**8 минут**

Количество  
порций:

**4**

---

## Ингредиенты:

- 200 г сыра
- 100 г панировочных сухарей
- 1 яйцо
- 50 мл молока
- Специи и соль по вкусу
- Масло в спрее

- 1 Нарежьте сыр продолговатыми брусочками.
  - 2 Смешайте в небольшой миске яйцо, молоко и специи. Хорошо перемешайте. В другую миску поместите панировочные сухари.
  - 3 Опустите брусочки сыра сначала в яичную смесь, затем – в панировочные сухари. Оставьте брусочки немного подсушиться, затем повторите процесс панировки. Следите, чтобы панировка равномерно покрыла весь сыр, иначе он может вытечь в процесс запекания.
  - 4 Выберите на аэрогриле программу “Тосты” и нажмите *Старт*.
  - 5 Когда аэрогриль сообщит, что нагрелся, поместите палочки в корзину на сетчатый противень. Сбрызните их маслом из спрея.
  - 6 Подавайте сырные палочки горячими с любимыми соусами.
-



Закуски

# ЛУКОВЫЕ КОЛЬЦА

Время  
подготовки:

**10 минут**

Время  
приготовления:

**8 минут**

Количество  
порций:

**4**

---

## Ингредиенты:

- 1 крупная белая луковица
- 1 яйцо С0
- 60 г муки
- 200 мл кефира
- 100 г панировочных сухарей
- 1 ч.л. копченой паприки
- 1 ч.л. соли
- Масло в спрее

- 1 Поместите муку в одну миску; яйца и кефир взбейте во второй миске; в третьей миске смешайте панировочные сухари, соль и паприку.
  - 2 Луквицу нарежьте толстыми кольцами и разделите на составляющие части.
  - 3 Обваляйте каждое луковое кольцо в муке, затем окуните в яичную смесь и после в панировочных сухарях, стряхивая излишки между каждым шагом. Оставьте немного подсохнуть.
  - 4 Выберите на аэрогриле программу “Тосты” и нажмите *Старт*.
  - 5 Когда аэрогриль сообщит, что нагрелся, поместите колечки в корзину на сетчатый противень. Сбрызните их маслом из спрея.
  - 6 Подавайте колечки горячими или остывшими с любимыми соусами.
-



# ПЕЧЕНЬЯ С БЕЛЫМ ШОКОЛАДОМ И КЛУБНИКОЙ

Время  
подготовки:

**35 минут**

Время  
приготовления:

**25 минут**

Количество  
порций:

**~ 24 печенья**

## Ингредиенты:

- 100 г сливочного масла
- 90 г сахара
- 1 яйцо
- ½ ч.л. разрыхлителя
- Щепотка ванилина
- 220 г муки
- 80 г термостабильных капель белого шоколада
- 50 г сублимированной клубники

## Также потребуется:

Миксер

- 1 Мягкое сливочное масло взбейте с сахаром и яйцом до бела.
- 2 Добавьте ванилин, разрыхлитель и просеянную муку. Вымесите тесто до однородного состояния. По консистенции оно должно напоминать пластилин.
- 3 Добавьте шоколадные капли и сублимированную клубнику. Еще раз вымесите и оставьте на 20 минут под полотенцем в прохладном месте.
- 4 Выберите на аэрогриле программу “Пицца”, увеличьте время приготовления до 25 минут и нажмите *Старт*.
- 5 Скатайте из теста шарики диаметром 3 см и слегка приплюсните их.
- 6 Когда аэрогриль сообщит, что нагрелся, поместите шарики в корзину на сетчатый противень на небольшом расстоянии друг от друга. Все печенье получится выпечь в три партии.
- 7 Подавайте остывшими.



# ОРЕХОВЫЕ ЯБЛОКИ

Время  
подготовки:  
**5 минут**

Время  
приготовления:  
**20 минут**

Количество  
порций:  
**6**

---

## Ингредиенты:

- 3 крупных яблока
- 120 г грецких орехов или миндаля
- 50 г меда
- 120 г творога 9% или творожного сыра
- 20 г сахара (лучше пудры)
- 15 г сливочного масла
- ½ ч.л. ванилина
- 200 г пломбира, для подачи

- 1 Яблоки разрежьте пополам вдоль. С помощью специальной ложки или ножа аккуратно извлеките сердцевину. В серединку каждой половинки положите маленький кусочек сливочного масла.
  - 2 Смешайте в небольшой миске творог, сахар и ванилин. Тщательно перемешайте или пробейте миксером.
  - 3 Орехи порубите крупно.
  - 4 Выберите на аэрогриле программу “Пицца”, увеличьте время приготовления до 20 минут и нажмите *Старт*.
  - 5 Поместите творожную смесь в серединку каждой из 6 половинок яблок равномерно. Полейте медом и посыпьте орехами.
  - 6 Когда аэрогриль сообщит, что нагрелся, поместите половинки яблок в корзину на сетчатый противень срезанной стороной вверх.
  - 7 Подавайте теплыми с шариком мороженого.
-



# МАФФИНЫ С ШОКОЛАДОМ

Время  
подготовки:

**20 минут**

Время  
приготовления:

**15 минут**

Количество  
порций:

**10 маффинов**

## Ингредиенты:

- 270 г муки
- 200 г сахара
- 50 г какао-порошка
- 70 г сливочного масла
- 55 г растительного масла без запаха
- 50 г термостабильных шоколадных капель
- 170 мл молока
- Щепотка ванилина

## Также потребуется:

10 формочек для маффинов

Миксер

- 1 Взбейте яйцо миксером до устойчивых пиков. Влейте молоко, растительное масло и струйкой влейте растопленное, но остывшее сливочное масло.
- 2 В отдельной миске смешайте муку, сахар и какао.
- 3 Введите яичную в мучную смесь и аккуратно перемешайте. Добавьте термостабильные шоколадные капли и ванилин.
- 4 Оставьте тесто отдохнуть на 10-15 минут.
- 5 Выберите на аэрогриле программу "Пицца", увеличьте температуру приготовления до 180°C, а время приготовления до 15 минут. Нажмите *Старт*.
- 6 Разложите тесто по формочкам, заполняя их не более чем на  $\frac{3}{4}$ .
- 7 Когда аэрогриль сообщит, что нагрелся, поместите формочки с маффинами в корзину на сетчатый противень.
- 8 Готовые маффины будут довольно мягкими, без жесткой корочки сверху. Правильную консистенцию они приобретут по мере остывания. Остудите, по желанию украсьте кремом и подавайте.



# ЛЕНИВЫЕ СЛОЙКИ

Время  
подготовки:

**5 минут**

Время  
приготовления:

**12 минут**

Количество  
порций:

**8 слоев**

---

## Ингредиенты:

- 2 листа готового слоеного теста
- 200 г творожного сыра
- 50 г сахарной пудры
- Щепотка ванилина
- 150 г свежих ягод

- ❶ Замороженное тесто разморозьте, но так, чтобы оно сохраняло плотную структуру.
  - ❷ Выберите на аэрогриле программу “Пицца”, увеличьте температуру приготовления до 160°C, затем нажмите *Старт*.
  - ❸ Разрежьте каждый лист теста на 4 квадрата. Надрежьте на каждом квадрате рамку, но не насквозь.
  - ❹ Творожный сыр смешайте с 40 г сахарной пудры и ванилином. По желанию увеличьте или снизьте количество сахара. Тщательно перемешайте до однородности.
  - ❺ Когда аэрогриль сообщит, что нагрелся, поместите квадратики теста в корзину на сетчатый противень в один слой. Возможно, все не поместятся сразу и придется готовить партиями.
  - ❻ На 7-8 минуте приготовления откройте корзину и аккуратно извлеките из центра каждого квадратика отделившуюся середину. Поместите на освободившееся место 2 чайной ложки творожной смеси и выложите ягоды. Если ягоды крупные (например, клубника), разрежьте их пополам. Посыпьте сверху оставшейся сахарной пудрой.
  - ❼ Подавайте слойки теплыми или остывшими, украсив сахарной пудрой.
-