

# КНИГА РЕЦЕПТОВ

ДЛЯ АЭРОГРИЛЯ АГВ-08





# ОГЛАВЛЕНИЕ

|                                                         |               |
|---------------------------------------------------------|---------------|
| <b>Блюда из мяса и птицы</b>                            | <b>6</b>      |
| Бифштекс                                                | 7             |
| Свинина в томатном маринаде                             | 8             |
| Куриные ножки с греческим йогуртом и дижонской горчицей | 9             |
| Рибай “Санта-Мария”                                     | 10            |
| Куриные бедра с чесноком и карри                        | 11            |
| Куриные бедра с лаймом                                  | 12            |
| Говяжий шашлык с овощами                                | 13            |
| Куриные наггетсы                                        | 14            |
| Свинина с яблоками                                      | 15            |
| Стейк с душистым маслом                                 | 16            |
| Куриные крылышки с имбирем                              | 17            |
| Стейк из куриного филе                                  | 18            |
| <br><b>Блюда из морепродуктов и рыбы</b>                | <br><b>20</b> |
| Креветки с копченой паприкой                            | 21            |
| Креветки карри                                          | 22            |
| Запеченная скумбрия в соевом соусе                      | 23            |
| Тилапия в панировочных сухарях с йогуртовым соусом      | 24            |
| Камбала в остром соусе Шрирача                          | 25            |
| Котлеты из рыбы                                         | 26            |
| Гребешки в мисо-глазури                                 | 27            |
| Лосось со сливочно-лимонным соусом                      | 28            |
| Мидии в соево-лимонном соусе                            | 29            |
| <br><b>Закуски</b>                                      | <br><b>30</b> |
| Шампиньоны с сыром                                      | 31            |
| Тосты с яйцом пашот                                     | 32            |
| Фаршированные помидоры                                  | 33            |
| Фаршированные цукини                                    | 34            |
| Авокадо в беконе                                        | 35            |
| Мини-киши с чоризо                                      | 36            |
| Палочки моцарелла                                       | 37            |



## **Вегетарианские блюда ..... 38**

|                                                    |    |
|----------------------------------------------------|----|
| Котлеты из нута .....                              | 39 |
| Баклажаны с черри и моцареллой .....               | 40 |
| Вегетарианские фаршированные перцы .....           | 41 |
| Шампиньоны на гриле .....                          | 42 |
| Баклажаны на гриле с соусом песто .....            | 43 |
| Запеченная цветная капуста с лимонным соусом ..... | 44 |
| Пряный запеченный картофель .....                  | 45 |

## **Выпечка и десерты ..... 46**

|                                               |    |
|-----------------------------------------------|----|
| Банановые сырники .....                       | 47 |
| Груши на гриле с ванильным соусом .....       | 48 |
| Шотландское песочное печенье .....            | 49 |
| Макаруны лайм-кокос .....                     | 50 |
| Запеченные персики с миндальным кремом .....  | 51 |
| Арахисовое печенье с шоколадной крошкой ..... | 52 |







A high-quality food photograph showcasing a variety of roasted meats and vegetables. The central focus is a large wooden platter holding a roasted pig's knuckle, a whole roasted chicken, and several slices of roasted chicken breast, all garnished with fresh rosemary and pomegranate seeds. Surrounding the platter are several bowls: one with creamy white hummus topped with red pomegranate seeds, another with bright yellow corn on the cob, and a third with a chunky orange-red vegetable salad. A small yellow pumpkin sits in the foreground, adding to the autumnal theme. The background is a dark, textured surface, and the overall lighting is warm and inviting.

# БЛЮДА ИЗ МЯСА И ПТИЦЫ





# БИФШТЕКС

## ИНГРИДИЕНТЫ:

- 400 г говядины
- 10 г имбиря
- 1 зубчик чеснока
- 10 г кунжута
- 5 г молотого кориандра
- 30 мл оливкового масла
- Крупная морская соль, перец по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Измельчите чеснок и имбирь.
- Смешайте измельченные имбирь и чеснок с молотым кориандром, кунжутом, специями и оливковым маслом.
- Замаринуйте мясо в полученной смеси на 1 час.
- Выложите говядину в разогретый аэро-гриль.
- Готовьте в режиме **СТЕЙК** 20 минут при температуре 200°C.

Приятного аппетита!





# СВИНИНА В ТОМАТНОМ МАРИНАДЕ

## ИНГРИДИЕНТЫ:

- 500 г свинины
- 2 луковицы
- 4 помидора
- Французские травы по вкусу
- Соль, перец по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Измельчите в блендере помидоры, лук и добавьте специй.
- Нарежьте свинину на стейки, толщиной 2-2,5 см.
- Замаринуйте свинину в полученном маринаде на несколько часов.
- Выложите стейки свинины в разогретый аэрогриль.
- Включите режим **СТЕЙК** и готовьте 20 минут при температуре 200°C, в середине процесса переверните стейки.

Приятного аппетита!





## КУРИНЫЕ НОЖКИ С ГРЕЧЕСКИМ ЙОГУРТОМ И ДИЖОНСКОЙ ГОРЧИЦЕЙ

### ИНГРИДИЕНТЫ:

- 6 куриных ножек
- 150 г греческого йогурта
- 4 зубчика чеснока
- 1 ст. л. дижонской горчицы
- Соль, перец по вкусу

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Смешайте маринад: йогурт, дижонскую горчицу, измельченный чеснок, соль и перец.
- Замаринуйте ножки в полученном соусе и уберите в холодильник на 30 минут.
- Выложите ножки в разогретый аэрогриль.
- Готовьте 10 минут в режиме **КУРИЦА** при температуре 230°C, а затем еще 15 минут в том же режиме, но при температуре 200°C.

Приятного аппетита!





# РИБАЙ “САНТА-МАРИЯ”

## ИНГРИДИЕНТЫ:

- 1 рибай (до 400-500 г)
- 15 мл оливкового масла
- Крупная морская соль, по вкусу
- Черный молотый перец, по вкусу
- 2 г сухого чеснока
- 2 г сушеного орегано
- Щепотка кайенского перца
- Щепотка сушеного розмарина

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Смешайте приправы и посыпьте ими стейк.
- Полейте оливковым маслом стейк.
- Поместите стейк в разогретый аэрогриль.
- Готовьте в режиме **СТЕЙК**, программа автоматически определит время и температуру приготовления.

Приятного аппетита!





# КУРИНЫЕ БЕДРА С ЧЕСНОКОМ И КАРРИ

## ИНГРИДИЕНТЫ:

- 400-500 г куриных бедер
- 80 г майонеза
- 3 зубчика чеснока
- 1 ч. л. карри
- Соль по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Смешайте майонез, измельченный чеснок, карри и соль.
- Замаринуйте бедра в получившемся маринаде 25 минут.
- Выложите бедра в разогретый аэрогриль.
- Готовьте в режиме **КУРИЦА**, программа автоматически определит время и температуру приготовления.

Приятного аппетита!





# КУРИНЫЕ БЕДРА С ЛАЙМОМ

## ИНГРИДИЕНТЫ:

- 4 куриных бедра
- 2 ст. л. оливкового масла
- ½ лайма
- 1 острый зеленый перец
- 2 зубчика чеснока
- 2 веточки кинзы
- Соль, черный перец по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Смешайте маринад: сок лайма, измельченные острый перец и чеснок, кинзу, оливковое масло, соль, перец.
- замаринуйте бедра полученным маринадом на 30-40 минут.
- Выложите бедра в разогретый аэрогриль.
- Готовьте в режиме **КУРИЦА** 30 минут при температуре 200°C.

Приятного аппетита!





# ГОВЯЖИЙ ШАШЛЫК С ОВОЩАМИ

## ИНГРИДИЕНТЫ:

- 500 г говядины
- 2 болгарских перца
- 1 красный лук
- 2 ст. л. оливкового масла
- 1 ч. л. молотого кориандра
- Соль, перец по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Нарезьте говядину и овощи кубиками.
- Смешайте говядину, овощи, оливковое масло и приправы.
- Насадите мясо и овощи на шпажки.
- Выложите шашлык в разогретый аэрогриль.
- Готовьте в режиме **СТЕЙК** 20 минут при температуре 200°C.

Приятного аппетита!





# КУРИНЫЕ НАГГЕТСЫ

## ИНГРИДИЕНТЫ:

- 500 г куриного филе, нарезанного кубиками
- ½ стакана муки
- 1 взбитое яйцо
- ½ стакана панировочных сухарей
- Соль и перец по вкусу
- 1 ч. л. паприки

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Обваляйте курицу в муке, обмакните в яйцо и обваляйте в панировочных сухарях, смешанных с паприкой, солью и перцем.
- Разложите наггетсы в разогретом аэрогриле.
- Готовьте в режиме **КУРИЦА** 20 минут при температуре 190°C.

Приятного аппетита!





# СВИНИНА С ЯБЛОКАМИ

## ИНГРИДИЕНТЫ:

- 700 г свинины
- 1 яблоко
- 80 г чернослива
- 2 зубчика чеснока
- 1 ст. л. горчицы
- Соль

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Нарезьте свинину порционными кусками.
- Очистите яблоко от кожуры, нарежьте кубиками, чернослив мелко нарежьте, порубите мелко чеснок.
- Выложите на мясо яблоки, чеснок и чернослив.
- Выложите свинину в разогретый аэрогриль.
- Готовьте в режиме **СТЕЙК** 60 минут при температуре 190°C.

Приятного аппетита!





# СТЕЙК С ДУШИСТЫМ МАСЛОМ

## ИНГРИДИЕНТЫ:

- Стейк из мраморной говядины весом 450 г, толщиной примерно 2,5 см
- 60 г сливочного масла
- 1 ст. л. петрушки
- 1 ст. л. зеленого лука
- 1 зубчик чеснока
- $\frac{1}{4}$  ч. л. красного перца

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Посыпьте стейк с двух сторон солью и перцем.
- Положите стейк в разогретый аэрогриль.
- Готовьте в режиме **СТЕЙК** 8 минут при температуре 230°C.
- Смешайте в миске сливочное масло, петрушку, лук, измельченный чеснок, красный перец.
- Выложите сверху приготовленного стейка получившуюся смесь.

Приятного аппетита!





# КУРИНЫЕ КРЫЛЫШКИ С ИМБИРЕМ

## ИНГРИДИЕНТЫ:

- 500-600 г куриных крылышек
- 1 ст. л. соевого соуса
- 1 ст. л. томатной пасты
- 1 ст. л. меда
- 1 ст. л. лимонного сока
- 1 ч. л. тертого имбиря

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Смешайте все ингредиенты для маринада.
- Замаринуйте крылья в полученной смеси и уберите в холодильник на несколько часов.
- Разложите крылья в разогретый аэрогриль.
- Готовьте в режиме **КУРИЦА** 20 минут при температуре 200°C.

Приятного аппетита!





# СТЕЙК ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ

## ИНГРИДИЕНТЫ:

- 300 г куриного филе
- 2 зубчика чеснока
- 30 мл оливкового масла
- Соль, перец по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Отбейте куриную грудку, натрите смесью из масла, чеснока, соли и перца.
- Выложите грудку в разогретый аэрогриль.
- Готовьте в режиме **СТЕЙК** 20 минут при температуре 200°C.

Приятного аппетита!









**БЛЮДА  
ИЗ МОРЕПРОДУКТОВ  
И РЫБЫ**





# КРЕВЕТКИ С КОПЧЕНОЙ ПАПРИКОЙ

## ИНГРИДИЕНТЫ:

- 500 г королевских креветок
- 1 ч. л. копченой паприки
- 2 зубчика чеснока
- 1 ст. л. оливкового масла
- ½ ч. л. молотого красного перца
- Соль по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Смешайте маринад: масло, измельченный чеснок и все специи.
- Замаринуйте креветки в полученной смеси на 10 минут.
- Разложите креветки в разогретом аэрогриле.
- Готовьте в режиме **КРЕВЕТКИ** 10 минут при температуре 200°C.

Приятного аппетита!





# КРЕВЕТКИ КАРРИ

## ИНГРИДИЕНТЫ:

- 300 г королевских креветок
- 2 ст. л. пасты карри
- 200 мл йогурта

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Смешайте йогурт, пасту карри и замаринуйте получившейся смесью креветки на несколько часов.
- Выложите креветки в разогретый аэро-гриль.
- Готовьте в режиме **КРЕВЕТКИ**, программа автоматически определит время и температуру приготовления.

Приятного аппетита!





# ЗАПЕЧЕННАЯ СКУМБРИЯ В СОЕВОМ СОУСЕ

## ИНГРИДИЕНТЫ:

- Скумбрия
- 2 ст.л. соевого соуса
- 1 ст. л. оливкового масла
- 1 ч. л. паприки
- ½ ч. л. кориандра
- Куркума
- Соль, перец по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Разделайте скумбрию на филе и сделайте неглубокие надрезы на коже.
- Смешайте соевый соус, масло и все специи.
- Замаринуйте рыбу полученной смесью на 20 минут.
- Разложите рыбу в разогретом аэрогриле.
- Готовьте в режиме **РЫБА**, программа автоматически определит время и температуру приготовления.

Приятного аппетита!





## ТИЛАПИЯ В ПАНИРОВОЧНЫХ СУХАРЯХ С ЙОГУРТОВЫМ СОУСОМ

### ИНГРИДИЕНТЫ:

- 500 г филе тилапии
- 3 ст. л. панировочных сухарей
- Соль по вкусу
- Французские травы по вкусу
- 50 г греческого йогурта
- Пучок зелени
- ½ лимона

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Смешайте соус: греческий йогурт, зелень и часть французских трав.
- Нарежьте рыбу брусочками-палочками.
- Смешайте панировочные сухари с солью и французскими травами.
- Обваляйте кусочки рыбы в панировке.
- Разложите рыбу в разогретом аэрогриле.
- Готовьте в режиме **РЫБА** 18 минут при температуре 230°C, в середине процесса переверните рыбу.
- Сбрызните рыбу лимонным соком и подавайте к столу вместе с соусом.

Приятного аппетита!





# КАМБАЛА В ОСТРОМ СОУСЕ ШРИРАЧА

## ИНГРИДИЕНТЫ:

- 1 очищенная камбала
- 2 ст. л. соевого соуса
- ½ ст. л. лимонного сока
- ½ ст. л. оливкового масла
- ½ ст. л. копченой паприки
- ½ ч. л. соуса Шрирача
- Соль по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Натрите камбалу оливковым маслом, солью и паприкой.
- Смешайте соевый соус, соус Шрирача и лимонный сок.
- Замаринуйте рыбу в получившемся соусе на 20 минут.
- Расположите камбалу в разогретом аэро-гриле.
- Готовьте в режиме **РЫБА** 18 минут при температуре 180°C.

Приятного аппетита!





# КОТЛЕТЫ ИЗ РЫБЫ

## ИНГРИДИЕНТЫ:

- 500 г белой рыбы (например, трески), нарезанной кусочками
- 1 яйцо
- ½ стакана панировочных сухарей
- 1 луковица, мелко нарезанная
- 2 зубчика измельченного чеснока
- Соль, перец по вкусу
- 2 ст. л. лимонного сока

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Смешайте рыбу, яйцо, панировочные сухари, лук, чеснок, лимонный сок, соль и перец.
- Сформируйте небольшие котлеты.
- Разложите котлеты в разогретом аэрогриле.
- Готовьте в режиме **РЫБА** 20 минут при температуре 180°C.

Приятного аппетита!





# ГРЕБЕШКИ В МИСО-ГЛАЗУРИ

## ИНГРИДИЕНТЫ:

- 250 г морских гребешков
- 2 ст. л. мирина
- 2 ст. л. пасты мисо
- 1 ст. л. соевого соуса
- 1 зубчик чеснока

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Смешайте мирин, пасту, соевый соус и измельченный чеснок.
- Замаринуйте гребешки в получившейся смеси на 20 минут.
- Выложите гребешки в разогретом аэрогриле.
- Готовьте в режиме **КРЕВЕТКИ** 5 минут при температуре 200°C.

Приятного аппетита!



# ЛОСОСЬ СО СЛИВОЧНО- ЛИМОННЫМ СОУСОМ

## ИНГРИДИЕНТЫ:

- 200 г филе лосося
- 30 г сливочного масла
- 30 мл лимонного сока
- 1 зубчик чеснока
- Соль, перец по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Приправьте лосось.
- Положите рыбу в предварительно разогретый аэрогриль.
- Готовьте в режиме **РЫБА** 9 минут при температуре 180 °С.
- Смешайте сливочное масло, измельченный чеснок и лимонный сок.
- Готовьте получившуюся смесь на медленном огне в течение 1-2 минут, пока масло полностью не растопится.
- Полейте лосось сливочно-лимонным соусом.

Приятного аппетита!





# МИДИИ В СОЕВО-ЛИМОННОМ СОУСЕ

## ИНГРИДИЕНТЫ:

- 250 г мидий
- 30 мл лимонного сока
- 1 зубчик чеснока
- 10 мл соевого соуса

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Смешайте измельченный чеснок, соевый соус и лимонный сок.
- Замаринуйте в получившемся маринаде мидии на 30 минут.
- Разложите мидии в разогретый аэрогриль.
- Готовьте в режиме **КРЕВЕТКИ** 13 минут при температуре 160 °С.

Приятного аппетита!



The image is a collage of various appetizers. The top half features a black tray with several small, round, fried dumplings topped with green herbs and black sesame seeds. Next to them are several prosciutto-wrapped items, possibly bread or cheese, with a red filling. The bottom half shows a cheese platter with various types of cheese, including a large wedge of yellow cheese, a small round of white cheese, and a small round of blue cheese. There are also some crackers and a small bowl of red sauce. The word "ЗАКУСКИ" is overlaid in the center in a large, white, sans-serif font.

# ЗАКУСКИ





# ШАМПИНЬОНЫ С СЫРОМ

## ИНГРИДИЕНТЫ:

- 500 г нарезанных шампиньонов
- 2 ст. л. оливкового масла
- ¼ стакана тертого сыра
- 1 ч. л. сухого чеснока
- Соль, перец по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Смешайте грибы с оливковым маслом, чесноком, солью и перцем.
- Разложите шампиньоны в разогретом аэро-гриле.
- Готовьте в режиме **ФРИ** 8 минут при температуре 180°C.
- Посыпьте шампиньоны сыром и готовьте еще 2 минуты

Приятного аппетита!





# ТОСТЫ С ЯЙЦОМ ПАШОТ

## ИНГРИДИЕНТЫ:

- 4 ломтика цельнозернового хлеба
- 2 авокадо, очищенных и размятых
- 4 яйца
- Соль и перец по вкусу
- Сок ½ лимона
- Щепотка красного перца

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Поджарьте ломтики хлеба в режиме **ФРИ** 5 минут при температуре 200°C.
- Приготовьте яйца-пашот.
- Намажьте размятый авокадо на тосты, сбрызните лимонным соком, посыпьте солью и перцем.
- Выложите яйцо-пашот на каждый тост и посыпьте красным перцем (если используете).

Приятного аппетита!





# ФАРШИРОВАННЫЕ ПОМИДОРЫ

## ИНГРИДИЕНТЫ:

- 6 помидоров
- 50 г ветчины
- 30 г огурца
- 30 г тертого твердого сыра
- 20 г сметаны
- 10 г лука репчатого
- 2 пера зеленого лука
- 1 г укропа
- 2 зубчика чеснока
- Соль, перец по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Измельчите зелень и чеснок.
- Нарежьте мелкими кубиками репчатый лук, огурец и ветчину.
- Смешайте огурец, ветчину, лук, зелень, специи, сметану и половину сыра.
- Срежьте у помидоров верхушки, достаньте ложкой внутреннюю мякоть.
- Наполните помидоры получившейся смесью и посыпьте оставшимся сыром, накройте срезанными верхушками.
- Выложите помидоры в разогретый аэрогриль.
- Готовьте в режиме **ФРИ** 10 минут при температуре 200 °С.

Приятного аппетита!





# ФАРШИРОВАННЫЕ ЦУКИНИ

## ИНГРИДИЕНТЫ:

- 2 ломтика бекона из индейки
- 2 цукини
- 1 авокадо
- 250 г сыра
- 2 помидора черри
- ½ луковицы красного лука
- 1 ст. л. сока лимона
- 1 ст. л. зелени
- Соль, перец по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Разложите бекон в разогретый аэрогриль и готовьте в режиме **АЭРОГРИЛЬ** 5 минут, в середине процесса переверните бекон.
- Разрежьте цукини вдоль и поперек, должно получиться 8 кусочков.
- Очистите цукини от мякоти, чтобы образовались “лодочки”, посолите их и поперчите.
- Разложите вычищенные цукини в разогретый аэрогриль и готовьте в режиме **СТЕЙК** 7 минут при температуре 200°C.
- Посыпьте лодочки тертым сыром и подержите в аэрогрили еще 1 минуту.
- Разомните вилкой мякоть авокадо, смешайте с помидорами, луком и соком лайма, выложите на блюдо.
- Сверху украсьте порезанным беконом и зеленью.

Приятного аппетита!





# АВОКАДО В БЕКОНЕ

## ИНГРИДИЕНТЫ:

- 3 авокадо
- 300 г бекона

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Разрежьте авокадо на небольшие дольки, оберните беконом.
- Выложите авокадо с беконом в разогретый аэрогриль.
- Готовьте в режиме **ФРИ** 10 минут при температуре 200°C.

Приятного аппетита!





# МИНИ-КИШИ С ЧОРИЗО

## ИНГРИДИЕНТЫ:

- 10 тартелеток
- 100 г колбасы чоризо
- 80 г тертого сыра
- 2 яйца
- 2 ст. л. сливок 25%
- 2 ст. л. зелени
- 10 томатов черри
- Соль по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Разложите внутрь тартелеток порезанные колбаски чоризо, сыр и зелень.
- Смешайте сливки, яйца, соль, взбейте до однородной массы.
- Разлейте получившуюся смесь по тартелеткам.
- Разрежьте помидоры черри пополам, разложите по тартелеткам.
- Разложите тартелетки в разогретом аэрогриле.
- Готовьте в режиме **КЕКС** 7 минут при температуре 160 °С.

Приятного аппетита!





# ПАЛОЧКИ МОЦАРЕЛЛА

## ИНГРИДИЕНТЫ:

- 300 г моцареллы
- 2 яйца
- 30 г панировочных сухарей
- Соль и специи по вкусу
- 30 г муки

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Сыр нарезать брусочками, толщиной 1,5-2 см.
- Взбейте яйца с солью и специями.
- Обваляйте кусочки сыра в муке, окуните в яйца и запанируйте в сухарях.
- Выложите сырные кусочки в разогретый аэрогриль.
- Готовьте в режиме **ФРИ** 10 минут при температуре 200°C.

Приятного аппетита!





# ВЕГЕТАРИАНСКИЕ БЛЮДА





# КОТЛЕТЫ ИЗ НУТА

## ИНГРИДИЕНТЫ:

- 400 г консервированного нута
- 2 моркови
- 2 зубчика чеснока
- 50 мл воды
- 5 ст. л. муки

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Измельчите в блендере нут.
- Смешайте измельченный нут с тертой морковью, измельченным чесноком, специями, водой и мукой.
- Сформируйте влажными руками котлеты.
- Поместите котлеты в разогретый аэрогриль.
- Готовьте в режиме **ФРИ** 18 минут при температуре 200°C.

Приятного аппетита!





# БАКЛАЖАНЫ С ЧЕРРИ И МОЦАРЕЛЛОЙ

## ИНГРИДИЕНТЫ:

- 2 баклажана
- 10-12 томатов черри
- 300 г моцареллы
- Оливковое масло
- Итальянские травы
- Соль

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Разрежьте вдоль баклажаны и сделайте надрезы в мякоти.
- Сбрызните баклажаны оливковым маслом, приправьте по вкусу.
- Выложите баклажаны в разогретый аэрогриль.
- Запекайте в режиме **ПЕЧЕНЬЕ**.
- Достаньте баклажаны из аэрогриля, разомните вилкой мякоть, выложите порезанный сыр моцарелла и половинки помидоров черри сверху.
- Запекайте баклажаны с моцареллой и черри в режиме **ФРИ** 5 минут при температуре 200°C.

Приятного аппетита!





# ВЕГЕТАРИАНСКИЕ ФАРШИРОВАННЫЕ ПЕРЦЫ

## ИНГРИДИЕНТЫ:

- 4 болгарских перца
- 160 г вареного риса
- 1 банка консервированной красной фасоли
- 140 г консервированной кукурузы
- 150 г тертого твердого сыра
- 1 ч. л. молотого кумина
- 1 ч. л. паприки
- 1 ст. л. оливкового масла
- Соль, перец по вкусу
- 2 щепотки разрыхлителя

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Срежьте верхушки у перцев и удалите семена.
- Смешайте рис, кукурузу, фасоль, половину сыра и приправы.
- Начините перцы полученной смесью, полейте сверху оливковым маслом и посыпьте сыром.
- Выложите перцы в разогретый аэрогриль
- Запекайте в режиме **ФРИ** 25 минут при температуре 190 °C.

Приятного аппетита!





# ШАМПИНЬОНЫ НА ГРИЛЕ

## ИНГРИДИЕНТЫ:

- 500 г шампиньонов
- 2 ст. л. оливкового масла
- 2 зубчика чеснока
- 1 ч. л. сушеного тимьяна
- Соль, перец по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Смешайте оливковое масло, приправы и измельченный чеснок.
- Смажьте грибы полученным маринадом и оставьте на 10-15 минут.
- Насадите грибы на шпажки.
- Выложите грибы в разогретый аэрогриль.
- Готовьте в режиме **ФРИ** 15 минут при температуре 180 °С.

Приятного аппетита!





# БАКЛАЖАНЫ НА ГРИЛЕ С СОУСОМ ПЕСТО

## ИНГРИДИЕНТЫ:

- 2 баклажана
- 100 г соуса песто
- 5 ст. л. оливкового масла

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Промойте и нарежьте ломтиками баклажаны толщиной около 5 мм.
- Смажьте нарезанные баклажаны маслом, посолите, поперчите.
- Выложите баклажаны в разогретый аэрогриль.
- Готовьте в режиме **ФРИ** 20 минут при температуре 170°C, в середине процесса переверните баклажаны.
- Смажьте баклажаны соусом песто и готовьте еще 2 минуты.

Приятного аппетита!





## ЗАПЕЧЕННАЯ ЦВЕТНАЯ КАПУСТА С ЛИМОННЫМ СОУСОМ

### ИНГРИДИЕНТЫ:

- 1 кочан цветной капусты
- 2 ст. л. оливкового масла
- 30 г тахини
- 100 мл оливкового масла
- 100 г соуса песто
- 5 ст. л. оливкового масла
- 50 мл лимонного сока
- Соль, перец по вкусу

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Разрежьте капусту на небольшие соцветия и положите в миску.
- Добавьте к капусте 2 ст. л. оливкового масла, соль, перец и хорошо перемешайте.
- Выложите капусту в разогретый аэрогриль.
- Готовьте в режиме **ФРИ** 15 минут при температуре 180°C.
- Приготовьте соус: смешайте тахини, оливковое масло, лимонный сок.
- Подавайте цветную капусту вместе с соусом.

Приятного аппетита!





# ПРЯНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ КАРТОФЕЛЬ

## ИНГРИДИЕНТЫ:

- 300 г картофеля
- Черный молотый перец по вкусу
- Соль по вкусу
- 3 г паприки
- 3 г французских трав
- 2 ст. л. растительного масла

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Картофель нарежьте соломкой.
- Добавьте к нарезанному картофелю все приправы и растительное масло, перемешайте все ингредиенты.
- Выложите картофель в разогретый аэрогриль.
- Готовьте в режиме **ФРИ** 25 минут при температуре 200°C.

Приятного аппетита!



The image shows three triangular slices of cheesecake arranged in a row on a light pink, textured surface. The top slice is topped with fresh raspberries, the middle slice with fresh blueberries, and the bottom slice with fresh raspberries. Green leaves are scattered around the slices. The text 'ВЫПЕЧКА И ДЕСЕРТЫ' is overlaid in the center in a bold, white, sans-serif font.

# ВЫПЕЧКА И ДЕСЕРТЫ





# БАНАНОВЫЕ СЫРНИКИ

## ИНГРИДИЕНТЫ:

- 400 г творога
- 1 банан
- 2 яйца
- 2 ст. л. муки
- 2 щепотки разрыхлителя

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Разомните банан.
- Перетрите творог через сито.
- Смешайте все ингредиенты и сформируйте сырники.
- Разложите сырники в разогретом аэрогриле.
- Готовьте в режиме **КЕКС** 20 минут при температуре 150°C.

Приятного аппетита!





# ГРУШИ НА ГРИЛЕ С ВАНИЛЬНЫМ СОУСОМ

## ИНГРИДИЕНТЫ:

- 4 груши
- 2 ст. л. меда
- 1 ч. л. ванильного экстракта
- ½ стакана йогурта

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Разрежьте груши пополам, очистите от сердцевин.
- Смешайте мед с ванильным экстрактом.
- Смажьте груши медово-ванильной смесью.
- Выложите груши в разогретый аэрогриль.
- Выпекайте в режиме **КЕКС** 15 минут при температуре 180°C.
- Подавайте горячие груши с йогуртом.

Приятного аппетита!





# ШОТЛАНДСКОЕ ПЕСОЧНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

## ИНГРИДИЕНТЫ:

- 2 стакана размягченного сливочного масла
- 1 стакан тростникового сахара
- 4 стакана муки

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Перемешайте масло и сахар до однородной массы.
- Добавьте к полученной массе 3 стакана муки.
- Переверните тесто на поверхность, месите несколько минут, чтобы получилось мягкое тесто.
- Раскатайте тесто толщиной 1 см, нарежьте на небольшие полоски, сверху сделайте проколы вилкой.
- Положите будущее печенье в разогретый аэрогриль.
- Готовьте в режиме **КЕКС** 10 минут при температуре 200°C.

Приятного аппетита!





# МАКАРУНЫ ЛАЙМ-КОКОС

## ИНГРИДИЕНТЫ:

- 4 яичных белка
- $\frac{2}{3}$  стакана сахара
- 1 ч. л. цедры лайма
- Соль по вкусу
- $\frac{1}{4}$  ложки экстракта миндаля
- 350 г кокосовой стружки
- $\frac{1}{2}$  стакана муки

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Взбейте миксером белок, сахар, цедру лайма, соль и экстракт миндаля.
- Смешайте кокосовую стружку с мукой, затем смешайте со смесью из яичного белка.
- Выложите тесто в аэрогриль порционно ложкой.
- Готовьте в режиме **КЕКС** 5 минут при температуре 200 °С.

Приятного аппетита!





# ЗАПЕЧЕННЫЕ ПЕРСИКИ С МИНДАЛЬНЫМ КРЕМОМ

## ИНГРИДИЕНТЫ:

- 4 персика
- 2 ст. л. меда
- ½ стакана сливочного сыра
- ¼ стакана измельченного миндаля
- ½ ч. л. ванильного экстракта

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Разрежьте персики пополам, уберите косточку.
- Смажьте внутреннюю часть половинок персиков медом.
- Разложите персики мякотью вверх в разогретый аэрогриль.
- Запекайте в режиме **КЕКС** 10 минут при температуре 200°C.
- Смешайте сыр с миндалем и экстрактом ванили.
- Подавайте готовые персики с сырным кремом.

Приятного аппетита!





# АРАХИСОВОЕ ПЕЧЕНЬЕ С ШОКОЛАДНОЙ КРОШКОЙ

## ИНГРИДИЕНТЫ:

- 1 яйцо
- 250 г арахисового масла
- 70 г тростникового сахара
- 1 ч. л. экстракта ванили
- 70 г шоколадной крошки
- ½ ч. л. пищевой соды
- Щепотка соли

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Взбейте яйцо и добавьте арахисовое масло, сахар, ваниль, пищевую соду, соль. Все тщательно перемешайте.
- Добавьте в тесто шоколадную крошку.
- Скатайте небольшие шарики по 3-5 см, каждый шарик приплюсните, чтобы получилось форма печенья.
- Разложите печенье в разогретый аэрогриль.
- Готовьте в режиме **КЕКС** 7 минут при температуре 190°C.

Приятного аппетита!





# ЗАМЕТКИ

Lined area for notes, consisting of 30 horizontal lines.







# ЗАМЕТКИ

Lined area for notes, consisting of 30 horizontal lines.







A series of horizontal blue lines of varying lengths stacked vertically on the left side of the page.

Контакты:  
Тел: 8 800 550-23-18  
e-mail: [info@libhof.com](mailto:info@libhof.com)