

КНИГА РЕЦЕПТОВ

ДЛЯ АЭРОГРИЛЯ AFB-11D



ОГЛАВЛЕНИЕ

Блюда из мяса и птицы	6
Бифштекс	7
Свинина в томатном маринаде	8
Куриные ножки с греческим йогуртом и дижонской горчицей	9
Куриные бедра с лаймом	10
Говяжий шашлык с овощами	11
Куриные наггетсы	12
Свинина с яблоками	13
Стейк с душистым маслом	14
Куриные крылышки с имбирем	15
Стейк из куриного филе	16
Стейк Торро с запеченными овощами	17
Запеченные куриные ножки с картофелем	18
 Блюда из морепродуктов и рыбы	 20
Креветки с копченой паприкой	21
Тилапия в панировочных сухарях с йогуртовым соусом	22
Камбала в остром соусе Шриача	23
Котлеты из рыбы	24
Гребешки в мисо-глазури	25
Лосось со сливочно-лимонным соусом	26
Мидии в соево-лимонном соусе	27
Стейк лосося в медово-соевом соусе с запеченной спаржей с лимоном	28
 Закуски	 30
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 festive autumn meal is presented on a dark wooden table. The centerpiece is a large wooden cutting board holding a black plate with roasted meats, including a whole roasted bird and sliced pieces, garnished with fresh herbs and pomegranate seeds. Surrounding the main dish are several bowls: a bowl of creamy white sauce with red garnishes, a bowl of yellow corn cobs, and a bowl of orange-colored rice or grains. A small yellow pumpkin sits in the foreground. Two place settings with black plates, silverware, and folded napkins are visible on the left side of the frame.

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 специи.
- Нарежьте свинину на стейки, толщиной 2-2,5 см.
- Замаринуйте свинину в полученном маринаде на несколько часов.
- Выложите стейки свинины в разогретый аэрогриль.

Для приготовления в одном отделении/корзине:

включите режим **СТЕЙК** и готовьте 20 минут при температуре 200°C, в середине процесса переверните стейки.

Для приготовления в двух отделениях с перегородкой:

включите режим **СТЕЙК** и готовьте 23 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!



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**.

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.
- Наденьте мясо и овощи на шпажки.
- Выложите шашлык в разогретый аэрогриль.

Для приготовления в одном отделении/корзине:

включите режим **СТЕЙК** и готовьте 20 минут при температуре 200°C, в середине процесса переверните стейки.

Для приготовления в двух отделениях с перегородкой:

включите режим **СТЕЙК** и готовьте 23 минуты при температуре 200°C, в середине процесса переверните стейки.

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.

Для приготовления в одном отделении/корзине:

включите режим **КУРИЦА** и готовьте 20 минут при температуре 190°C.

Для приготовления в двух отделениях с перегородкой:

включите режим **КУРИЦА** и готовьте 25 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

- Нарежьте 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
- ¼ 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.

Для приготовления в одном отделении/корзине:

включите режим **КУРИЦА** и готовьте 20 минут.

Для приготовления в двух отделениях с перегородкой:

включите режим **КУРИЦА** и готовьте 25 минут.

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 **КУРИЦА** 20 минут при температуре 200°C.

Приятного аппетита!



СТЕЙК ТОРРО С ЗАПЕЧЕННЫМИ ОВОЩАМИ

ИНГРИДИЕНТЫ:

Для запеченных овощей:

- 1 баклажан
- 1 цукини
- 7 томатов черри
- Пучок зелени
- 4 ст. л. оливкового масла
- 2 ст. л. бальзамического уксуса
- 1 зубчик чеснока
- Итальянские травы
- Соль, перец

Для стейка

- 600 г говяжьей лопатки
- Черный перец
- Кориандр
- Красный перец
- Тимьян
- Соль

После включения аэрогриля нажмите программу **SYNC FINISH**, чтобы блюда приготовились одновременно.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Приготовление запеченных овощей:

- Нарезьте кабачок и баклажаны небольшими кружочками.
- Смешайте оливковое масло, бальзамический соус, соль, приправы и все перемешайте.
- Замаринуйте порезанные баклажаны и цукини в полученном соусе, добавьте помидоры черри.
- Разложите овощи в разогретый аэрогриль и запекайте в режиме **ОВОЩИ** 15 минут при температуре 180°C.

Приготовление стейка:

- Нарезьте говяжью лопатку порционно, толщиной не более 3 см.
- Смешайте все ингредиенты, кроме соли, замаринуйте куски мяса на 35 минут.
- Выложите стейки в разогретый аэрогриль и готовьте в режиме **СТЕЙК**, в середине процесса переверните мясо.
- Готовые стейки посолите и подавайте вместе с запеченными овощами.

Приятного аппетита!



ЗАПЕЧЕННЫЕ КУРИНЫЕ НОЖКИ С КАРТОФЕЛЕМ

ИНГРИДИЕНТЫ:

Для куриных ножек:

- 600 г куриных ножек
- 3 зубчика чеснока
- Соль
- Французские травы

Для запеченного картофеля:

- 400 г молодого картофеля
- 3 зубчика чеснока
- 2 ст. л. оливкового масла
- Соль, розмарин по вкусу

После включения аэрогриля нажмите программу **SYNC FINISH**, чтобы блюда приготовились одновременно.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Приготовление куриных ножек:

- Сделайте надрезы в мякоти.
- Натрите ножки солью, французскими травами и измельченным чесноком, оставьте мариноваться на 30 минут.
- Разместите ножки в одно из отделений разогретого аэрогриля.
- Готовьте в режиме **КУРИЦА** 30 минут, в середине процесса переверните ножки.

Приготовление запеченного картофеля:

- Промойте картофель, чистить его не нужно.
- Сделайте проколы вилкой в картофеле.
- Смешайте оливковое масло, измельченный чеснок, соль и розмарин, натрите полученной смесью картофель.
- Разместите картофель в другое отделение разогретого аэрогриля.
- Готовьте в режиме **ФРИ** 25 минут, подавайте с куриными ножками.

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** при температуре 200°C.

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** 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** при температуре 160°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.

Для приготовления в одном отделении/корзине:

включите режим **РЫБА** и готовьте 20 минут при температуре 180°C.

Для приготовления в двух отделениях с перегородкой:

включите режим **РЫБА** и готовьте 23 минуты 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 чеснок

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Смешайте мирин, пасту, соевый соус и измельченный чеснок.
- Замаринуйте гребешки в получившейся смеси на 20 минут.
- Выложите гребешки в разогретом аэрогриле.

Для приготовления в одном отделении/корзине:

включите режим **КРЕВЕТКИ** и готовьте 5 минут при температуре 200°C.

Для приготовления в двух отделениях с перегородкой:

включите режим **КУРИЦА** и готовьте 7 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 лимонный сок
- 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.

Для приготовления в одном отделении/корзине:

включите режим **КРЕВЕТКИ** и готовьте 13 минут при температуре 160°C.

Для приготовления в двух отделениях с перегородкой:

включите режим **КРЕВЕТКИ** и готовьте 55 минут при температуре 160°C.

Приятного аппетита!



СТЕЙК ЛОСОСЯ В МЕДОВО-СОЕВОМ СОУСЕ С ЗАПЕЧЕННОЙ СПАРЖЕЙ С ЛИМОНОМ

ИНГРИДИЕНТЫ:

Для лосося:

- Стейк лосося
- 1 ст. л. меда
- 1 ст. л. оливкового масла
- ½ ст. л. соевого соуса
- ½ ст. л. соуса сладкий чили
- ½ ст. л. апельсинового сока
- 1 ч. л. лимонного сока
- 1 зубчик чеснока

Для спаржи:

- 500 г спаржи
- 1 лимон
- 4 ст. л. оливкового масла
- 1 ст. л. соевого соуса
- 1 зубчик чеснока

После включения аэрогриля нажмите программу **SYNC FINISH**, чтобы блюда приготовились одновременно.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Приготовление лосося:

- Смешайте все ингредиенты для маринада, чеснок измельчите.
- Замаринуйте рыбу в полученной смеси, оставьте в холодильнике на 30 минут.
- Поставьте рыбу в разогретый аэрогриль.
- Готовьте в режиме **РЫБА** при температуре 230 °C 18 минут, в середине процесса переверните рыбу.

Приготовление спаржи:

- Смешайте оливковое масло, цедру лимона, лимонный сок, соевый соус, измельчите чеснок, смешайте все ингредиенты.
- Замаринуйте спаржу в получившемся маринаде.
- Поместите спаржу в разогретый аэрогриль.
- Готовьте в режиме **ОВОЩИ** 10 минут при температуре 230 °C

Приятного аппетита!



A collage of various appetizers. The top section features a black tray with several skewers of prosciutto-wrapped items and a row of small, round dumplings garnished with herbs. The bottom section shows a cheese platter with various cheeses, crackers, and small round items. The word "ЗАКУСКИ" is overlaid in the center.

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 аэрогриле.
- Готовьте в режиме **ОВОЩИ** 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.
- 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.

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 **ФРИ** 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 **ФРИ** 7 минут.
- 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.

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.

Для приготовления в одном отделении/корзине:

включите режим **ПИЦЦА** и готовьте 10 минут при температуре 160°C.

Для приготовления в двух отделениях с перегородкой:

включите режим **ПИЦЦА** и готовьте 12 минут при температуре 160°C.

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.

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.

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**.

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.

Для приготовления в одном отделении/корзине:

включите режим **ОВОЩИ** и готовьте 25 минут при температуре 190°C.

Для приготовления в двух отделениях с перегородкой:

включите режим **ОВОЩИ** и готовьте 27 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.
- Наденьте грибы на шпажки.
- Выложите грибы в разогретый аэрогриль.

Для приготовления в одном отделении/корзине:

включите режим **ОВОЩИ** и готовьте 15 минут при температуре 180°C.

Для приготовления в двух отделениях с перегородкой:

включите режим **ОВОЩИ** и готовьте 17 минут при температуре 180°C.

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 **ОВОЩИ** 20 минут при температуре 170°C, в середине процесса переверните баклажаны.
- Смажьте баклажаны соусом песто и готовьте еще 2 минуты.
- Готовьте в режиме **ОВОЩИ** 20 минут.

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.

Для приготовления в одном отделении/корзине:

включите режим **ОВОЩИ** и готовьте 15 минут при температуре 180°C.

Для приготовления в двух отделениях с перегородкой:

включите режим **ОВОЩИ** и готовьте 17 минут при температуре 180°C.

- Приготовьте соус: смешайте тахини, оливковое масло, лимонный сок.
- Подавайте цветную капусту вместе с соусом.

Приятного аппетита!



ПРЯНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ КАРТОФЕЛЬ

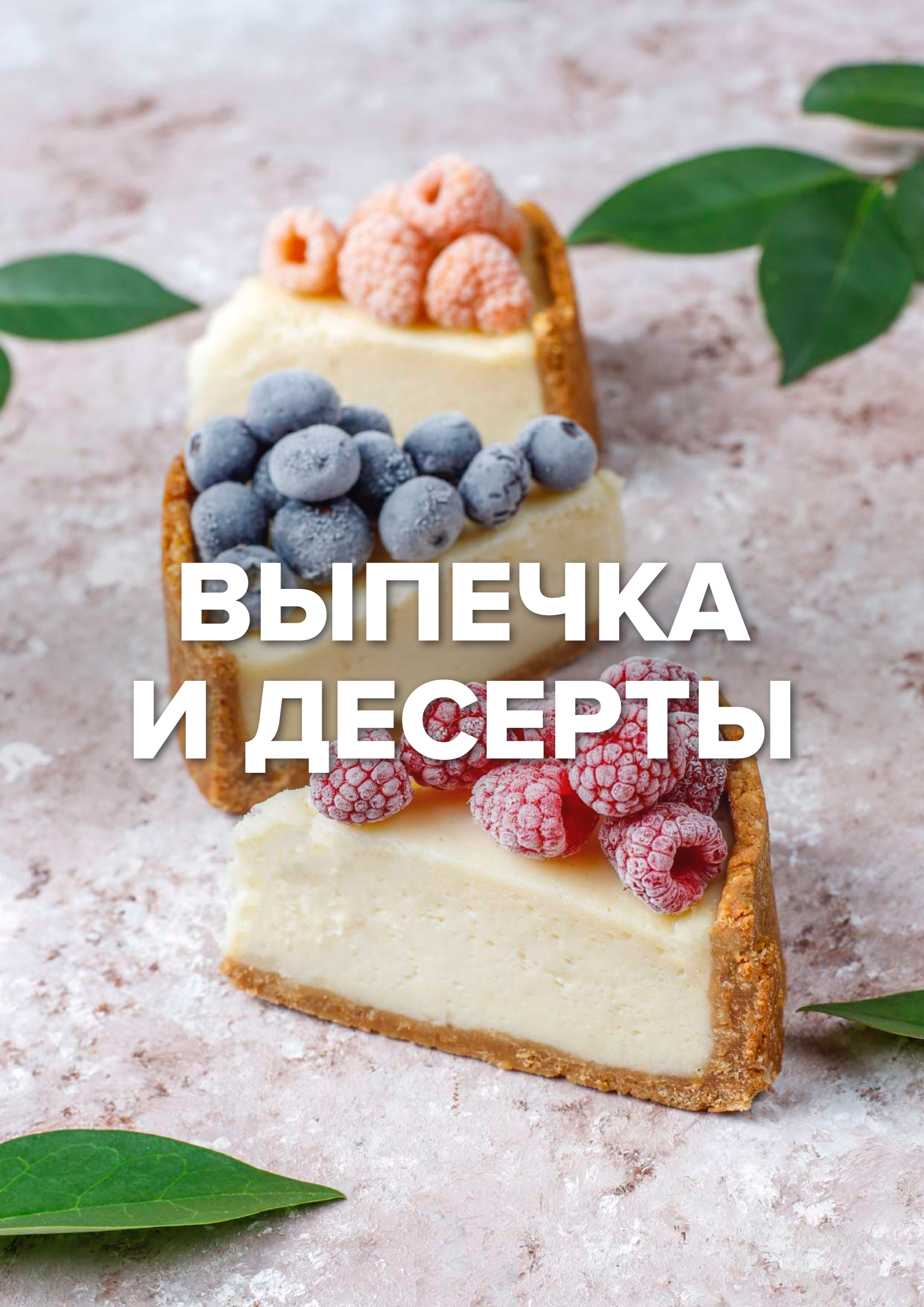
ИНГРИДИЕНТЫ:

- 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**.

Приятного аппетита!



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 **ПИЦЦА** 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 сердцевины.
- Смешайте мед с ванильным экстрактом.
- Смажьте груши медово-ванильной смесью.
- Выложите груши в разогретый аэрогриль.
- Выпекайте в режиме **ХЛЕБ** 15 минут.
- 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 **ХЛЕБ** 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.

Для приготовления в одном отделении/корзине:

включите режим **ХЛЕБ** и готовьте 5 минут при температуре 200°C.

Для приготовления в двух отделениях с перегородкой:

включите режим **ХЛЕБ** и готовьте 7 минут при температуре 200°C.

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 **ХЛЕБ** 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 получилась форма печенья.
- Разложите печенье в разогретый аэрогриль.
- Готовьте в режиме **ХЛЕБ** 7 минут при температуре 190°C.

Приятного аппетита!



ЗАМЕТКИ

Lined area for notes, consisting of 25 horizontal lines.





ЗАМЕТКИ

Lined area for notes, consisting of 30 horizontal lines.



Контакты:

Тел: 8 800 550-23-18

e-mail: info@libhof.com