

Priwatta

ГОТОВИТЬ ЛЕГКО И ПРИЯТНО!



40 ПРОСТЫХ РЕЦЕПТОВ
ДЛЯ АЭРОГРИЛЯ

Куриные крылышки в медово-горчичном маринаде



~20 минут



190°C



порции

Ингредиенты:

- Куриные крылышки - 1 кг
- Горчица - 2 ст. л.
- Мёд - 1 ст. л.
- Соевый соус - 2 ст. л.
- Чеснок сухой - 1 ч. л.
- Паприка - 1 ч. л.
- Соль, перец - по вкусу

Приготовление:

1. Смешать горчицу, мёд, соевый соус, чеснок и паприку - маринад готов.
2. Обвалять крылышки в маринаде, оставить на 10-15 минут.
3. Разогреть аэрогриль 3 минуты при 190°C.
4. Выложить крылышки в один слой, готовить 10 минут.
5. Перевернуть и готовить ещё 8 - 10 минут до золотистой корочки.

Совет повара: не кладите крылышки друг на друга - воздух должен гулять вокруг каждого.



Картофель фри домашний



~20 минут



180°C



порции

Ингредиенты:

- Картофель - 500 г
- Растительное масло - 1 ст. л.
- Соль - 1 ч. л.
- Паприка - ½ ч. л.
- Чеснок сухой - ½ ч. л.

Приготовление:

1. Нарезать картофель брусочками 1х1 см, промыть холодной водой, насухо обтереть полотенцем.
2. Смешать с маслом и специями прямо в миске.
3. Разогреть аэрогриль до 180°C.
4. Выложить картофель в корзину, готовить 10 минут.
5. Перемешать и готовить ещё 8 - 10 минут до золотистого цвета.

Совет повара: самый главный секрет хрустящего фри - сухой картофель. Берёте бумажное полотенце, насухо вытираете каждый брусочек - и корочка будет как во фритюре.



Треска с томатами и оливками



~18 минут



185°C



порции

Ингредиенты:

- Филе трески - 400 г
- Помидоры черри - 150 г
- Оливки без косточек - 60 г
- Чеснок - 2 зубчика
- Оливковое масло - 1,5 ст. л.
- Орегано сушёный - 1 ч. л.
- Лимон - ½ шт.
- Соль, перец - по вкусу

Приготовление:

1. Филе трески обсушить, посолить, поперчить и сбрызнуть лимонным соком.
2. Черри разрезать пополам, оливки - кружочками, чеснок мелко нарубить.
3. Смешать черри, оливки и чеснок с маслом и орегано.
4. Выложить рыбу в форму из фольги, сверху распределить томатно-оливковую смесь.
5. Готовить при 185°C 15 - 16 минут до готовности рыбы.

Совет повара: треска - плотная рыба, которая хорошо держит форму и не разваливается при готовке. Оливки дают солоноватость, поэтому с солью не переусердствуйте - попробуйте смесь перед тем, как класть на рыбу.



Стейк из свинины с розмарином



~15 минут



200°C



порции

Ингредиенты:

- Свинина (шея или карбонад) - 400 г (2 стейка по 200 г)
- Оливковое масло - 1 ст. л.
- Розмарин сушёный - 1 ч. л.
- Чеснок - 2 зубчика
- Соль, перец - по вкусу

Приготовление:

1. Отбить стейки до толщины ~2 см, натереть солью, перцем, розмарином и раздавленным чесноком.
2. Смазать маслом, дать полежать 5 минут.
3. Разогреть аэрогриль до 200°C.
4. Положить стейки, готовить 7 минут.
5. Перевернуть, готовить ещё 6 - 7 минут.
Дать «отдохнуть» 3 минуты перед подачей.

Совет повара: карбонад постнее шеи, но при толщине 2 см и правильном времени, остаётся сочным. Главное - не передержать. Три минуты отдыха на доске - не прихоть, а необходимость.

5

БЖУ на
1 порцию:

Ккал
310

Белки
32 г

Жиры
19 г

Углеводы
1 г



Дорадо целиком с лимоном и травами



~20 минут



190°C



порции

Ингредиенты:

- Дорадо - 2 шт. (по 300 - 350 г)
- Лимон - 1 шт.
- Чеснок - 3 зубчика
- Розмарин свежий
или сушёный - 2 веточки
- Оливковое масло - 2 ст. л.
- Соль крупная - 1 ч. л.
- Чёрный перец - по вкусу

Приготовление:

1. Рыбу выпотрошить, промыть и хорошо обсушить бумажным полотенцем - снаружи и внутри.
2. Сделать по 3 косых надреза с каждой стороны до хребта. Натереть солью, перцем и маслом по всей поверхности и в надрезах.
3. Внутри каждой рыбы положить по 2 - 3 дольки лимона, веточку розмарина и раздавленный зубчик чеснока.
4. Разогреть аэрогриль до 190°C. Выложить рыбу в корзину.
5. Готовить 10 минут, аккуратно перевернуть лопаткой, готовить ещё 8 - 10 минут до золотистой корочки.

Совет повара: целая рыба в аэрогриле - это быстро и эффективно. Надрезы до хребта решают две задачи: рыба прожаривается равномерно и маринад попадает к самой кости. Дорадо можно заменить сибасом - вкус и время приготовления идентичны. Проверяйте готовность в самом толстом месте: мясо должно легко отходить от хребта и быть белым, без прозрачности.



Куриные бёдра в соевом маринаде



~30 минут



185°C



порции

Ингредиенты:

- Куриные бёдра (без кости) - 800 г
- Соевый соус - 3 ст. л.
- Растительное масло - 1 ст. л.
- Чеснок - 3 зубчика
- Имбирь молотый - ½ ч. л.
- Паприка - 1 ч. л.
- Чёрный перец - по вкусу

Приготовление:

1. Смешать соевый соус, масло, выдавленный чеснок, имбирь и паприку.
2. Замариновать бёдра на 15 - 20 минут (или на ночь в холодильнике).
3. Разогреть аэрогриль 3 минуты при 185°C.
4. Готовить бёдра 15 минут кожей вниз.
5. Перевернуть кожей вверх, готовить ещё 12 - 15 минут до хрустящей корочки.

Совет повара: кожу снимать не нужно - в аэрогриле она вытапливается и становится хрустящей, а не жирной.



Куриное филе с хрустящей корочкой



~22 минуты



200°C



порции

Ингредиенты:

- Куриное филе - 400 г (2 шт.)
- Чеснок сухой - ½ ч. л.
- Яйцо - 1 шт.
- Соль - по вкусу
- Кукурузные хлопья несладкие - 60 г
- Паприка - 1 ч. л.

Приготовление:

1. Филе слегка отбить, посолить.
2. Кукурузные хлопья измельчить в пакете скалкой, смешать с паприкой и чесноком.
3. Каждое филе окунуть в яйцо, обвалить в панировке.
4. Выложить в аэрогриль, слегка сбрызнуть маслом.
5. Готовить при 200°C 10 минут, перевернуть, ещё 10 минут.

Совет повара: кукурузные хлопья - секрет хрустящей корочки без фритюра. Только несладкие! Если их нет, берите панировочные сухари + 1 ч. л. крахмала - тоже даёт хороший хруст.



Куриные шашлычки с сыром на шпажках



~25 минут



180°C



порции

Ингредиенты:

- Куриное филе - 600 г
- Твёрдый сыр - 120 г
- Сметана - 3 ст. л.
- Чеснок - 2 зубчика
- Паприка, соль, перец - по вкусу
- Деревянные шпажки (замочить в воде 20 мин)

Приготовление:

1. Филе нарезать вдоль тонкими пластами, отбить, обмазать сметаной с чесноком и паприкой.
2. Сыр нарезать длинными брусочками.
3. Положить брусочек сыра на филе, свернуть рулетом, нанизать на шпажку.
4. Оставить на 10 минут.
5. Готовить при 180°C 12 минут, перевернуть, ещё 10 минут.

Совет повара: шпажки обязательно замочите в воде - иначе подгорят прямо в аэрогриле.



Куриные наггетсы



~20 минут



190°C



порции

Ингредиенты:

- Куриное филе - 500 г
- Яйцо - 1 шт.
- Панировочные сухари - 100 г
- Мука - 4 ст. л.
- Соль - 1 ч. л.
- Паприка - ½ ч. л.

Приготовление:

1. Нарезать филе кусочками ~3×5 см.
2. Обвалять каждый кусочек в муке, затем в яйце, затем в сухарях.
3. Выложить в корзину в один слой.
4. Готовить при 190°C 10 минут.
5. Перевернуть, готовить ещё 7 - 8 минут.

Совет повара: лайфхак для запасливых: заготовьте двойную порцию и заморозьте в сыром виде. Достаете и сразу в аэрогриль - добавьте 3 - 4 минуты к стандартному времени.



Утиная грудка с апельсиновой глазурью



~25 минут



190°C



порции

Ингредиенты:

- Утиная грудка - 2 шт. (по 200 - 250 г)
- Апельсин - 1 шт. (сок + цедра)
- Мёд - 1 ст. л.
- Соевый соус - 1 ст. л.
- Соль, перец - по вкусу

Приготовление:

1. На коже сделать надрезы крест-накрест, не прорезая мясо, посолить и поперчить.
2. Смешать сок апельсина, мёд и соевый соус.
3. Положить грудки кожей вниз, готовить при 190°C 10 минут.
4. Перевернуть, смазать глазурью, готовить ещё 10 минут.
5. Дать отдохнуть 5 минут, смазать оставшейся глазурью при подаче.

Совет повара: надрезы на коже - обязательны. Без них жир не вытопится, и кожа останется резиновой. Апельсин можно заменить мандаринами – не менее ароматно.



Бёдра индейки в пряном маринаде



~40 минут



185°C



порции

Ингредиенты:

- Бёдра индейки (на кости) - 2 шт. (по 350 - 400 г)
- Растительное масло - 2 ст. л.
- Соевый соус - 2 ст. л.
- Паприка копчёная - 1 ч. л.
- Чеснок - 3 зубчика
- Зира - ½ ч. л.
- Куркума - ½ ч. л.
- Чёрный перец - ½ ч. л.
- Соль - 1 ч. л.

Приготовление:

1. Сделать глубокие надрезы на бёдрах до кости - по 3 - 4 с каждой стороны. Это не просто так: маринад проникает внутрь, а мясо у кости прожаривается равномерно.
2. Смешать масло, соевый соус, выдавленный чеснок, паприку, зиру, куркуму, перец и соль. Хорошо втереть маринад в каждый надрез и по всей поверхности.
3. Оставить мариноваться минимум 30 минут - а лучше на ночь в холодильнике.
4. Готовить при 185°C режим Запекание 25 минут перевернуть на полпути.
5. Переключить на Гриль 200°C, готовить ещё 10 - 12 минут до тёмной румяной корочки. Дать отдохнуть 5 минут.

Совет повара: бедра на кости - это совсем другая история по сравнению с филе. Мясо вокруг кости самое сочное и ароматное, жир вытапливается медленно и поливает мясо изнутри - пересушить практически невозможно. Зира и куркума дают восточный характер, но, если хотите классику - замените их на розмарин и тимьян. Проверяйте готовность зубочисткой у кости: сок должен вытекать прозрачным, без розового оттенка.



СВИНЫЕ рёбрышки BBQ



~40 минут



180°C



порции

Ингредиенты:

- Свиные рёбра - 1 кг
- Томатная паста - 3 ст. л.
- Соевый соус - 2 ст. л.
- Мёд - 1 ст. л.
- Паприка копчёная - 1 ч. л.
- Чеснок сухой - 1 ч. л.
- Соль, перец - по вкусу

Приготовление:

1. Снять плёнку с внутренней стороны рёбер, разрезать на порции по 3 - 4 ребра.
2. Натереть солью, перцем, паприкой и чесноком.
3. Смешать томатную пасту, соевый соус и мёд - нанести на рёбра.
4. Завернуть в фольгу, готовить при 180°C 25 минут.
5. Развернуть фольгу, переключить на Гриль 200°C, готовить ещё 10 - 12 минут до карамелизации.

Совет повара: фольга на первом этапе - ключ к мягкости: мясо тушится в собственном соку. Копчёную паприку можно заменить обычной + щепотка зиры - даёт глубину вкуса.



Котлеты с сырно-грибной начинкой



~45 минут



160°C



порции

Ингредиенты:

- Смешанный фарш (свинина+говядина) - 600 г
- Шампиньоны - 150 г
- Твёрдый сыр - 80 г
- Лук - 1 шт.
- Яйцо - 1 шт.
- Хлеб белый - 2 куса (вымочить в молоке)
- Соль, перец, паприка - по вкусу

Приготовление:

1. Грибы и лук мелко нарезать, обжарить на сковороде 5 минут.
2. Смешать фарш с яйцом, отжатым хлебом, солью и перцем - вымесить до гладкости.
3. Натереть сыр, смешать с грибами - начинка готова.
4. Слепить лепёшки из фарша, положить начинку, сформировать котлеты.
5. Готовить при 160°C 30 минут. За 5 минут до конца поднять до 180°C для корочки.

Совет повара: котлеты лепите очень плотно - тогда начинка не вытечет.



ГОВЯЖИЙ СТЕЙК



~18 минут



200°C



порции

Ингредиенты:

- Говядина (стриплойн или рибай) - 400 г (2 шт. по 200 г)
- Сливочное масло - 20 г
- Тимьян - 2 веточки
- Чеснок - 2 зубчика
- Соль крупная - 1 ч. л.
- Чёрный перец крупный - по вкусу

Приготовление:

1. Мясо достать из холодильника за 30 минут, обсушить, щедро посолить и поперчить.
2. Смазать размягчённым сливочным маслом с раздавленным чесноком и тимьяном.
3. Разогреть аэрогриль до 210°C (максимум).
4. Готовить по 4 - 5 минут с каждой стороны (medium rare) или по 6 - 7 минут (medium).
5. Дать отдохнуть 5 минут на доске.

Совет повара: положите кусочек сливочного масла с чесноком и тимьяном прямо на горячий стейк в момент подачи - масло тает, смешивается с мясным соком и создаёт ту самую глянцевую ресторанную подачу.



Тефтели в томатном соусе



~30 минут



175°C



порции

Ингредиенты:

- Смешанный фарш - 500 г
- Рис варёный - 100 г
- Яйцо - 1 шт.
- Лук - 1 шт.
- Томатная паста - 3 ст. л.
- Вода - 150 мл
- Сметана - 2 ст. л.
- Соль, перец - по вкусу

Приготовление:

1. Лук мелко нарезать, смешать с фаршем, рисом и яйцом, посолить и поперчить.
2. Сформировать тефтели размером с мячик для гольфа.
3. Смешать томатную пасту, воду и сметану - залить тефтели в форме для запекания.
4. Поставить форму в аэрогриль, готовить при 175°C 25 минут.
5. Перемешать соус, готовить ещё 5 минут.

Совет повара: форма из фольги - удобно и мыть не нужно. Рис в тефтелях можно заменить геркулесом - чуть полезнее и текстура интересная.



ГОВЯЖЬИ СТРИПСЫ В СОЕВО-ИМБИРНОМ МАРИНАДЕ



~20 минут



200°C



порции

Ингредиенты:

- Говядина (вырезка или лопатка) - 400 г
- Соевый соус - 3 ст. л.
- Растительное масло - 1 ст. л.
- Имбирь молотый - ½ ч. л.
- Чеснок - 3 зубчика
- Мёд - 1 ч. л.
- Крахмал кукурузный - 1 ч. л.
- Кунжут - 1 ст. л.
- Чёрный перец - по вкусу

Приготовление:

1. Говядину нарезать полосками ~1 см поперёк волокна - это принципиально, иначе мясо будет жёстким.
2. Смешать соевый соус, масло, имбирь, выдавленный чеснок, мёд и крахмал. Крахмал создаёт лёгкую глазурь при жарке.
3. Замариновать мясо минимум 20 минут, лучше - час.
4. Разогреть аэрогриль до 200°C. Выложить стрипсы в один слой, не перекрывая друг друга.
5. Готовить 8 минут, перевернуть, готовить ещё 5 - 6 минут. Посыпать кунжутом при подаче.

Совет повара: крахмал в маринаде - маленький секрет азиатской кухни. Он обволакивает каждую полоску и при высокой температуре даёт тонкую блестящую корочку - как в ресторане. Нарезайте строго поперёк волокна: если нарезать вдоль, жевать будете долго. Подавайте с отварным рисом или лапшой - соус от маринада пропитывает гарнир идеально.



Лосось с лимоном и зеленью



~18 минут



180°C



порции

Ингредиенты:

- Стейки лосося - 2 шт.
(по 180 - 200 г)
- Лимон - ½ шт.
- Укроп свежий - небольшой пучок
- Оливковое масло - 1 ст. л.
- Чеснок - 1 зубчик
- Соль, белый перец - по вкусу

Приготовление:

1. Рыбу посолить, поперчить, смазать маслом.
2. Выложить на фольгу, сверху положить дольки лимона, укроп и чеснок.
3. Завернуть в конверт из фольги.
4. Готовить при 180°C 12 минут.
5. Открыть фольгу, готовить ещё 3 - 4 минуты для лёгкой корочки.

Совет повара: конверт из фольги - не просто удобство, это маленькая паровая камера. Рыба готовится в собственном соку с лимоном и зеленью, ни капли влаги не уходит. Складывайте края конверта плотно, но оставляйте воздушное пространство сверху - рыбе нужно место для пара.



Тигровые креветки с паприкой и лимоном



~12 минут



200°C



порции

Ингредиенты:

- Тигровые креветки (неочищенные) - 400 г
- Паприка - ½ ч. л.
- Чеснок - 4 зубчика
- Соль, перец, зелень - по вкусу
- Масло сливочное - 30 г
- Лимонный сок - 1 ст. л.

Приготовление:

1. Размороженные креветки обсушить, надрезать по спинке и удалить кишечную вену.
2. Смешать растопленное масло с выдавленным чесноком, лимонным соком и паприкой.
3. Обмакнуть каждую креветку в масло.
4. Выложить в корзину, готовить при 200°C 5 минут.
5. Перевернуть, готовить ещё 4 - 5 минут. Посыпать зеленью.

Совет повара: главное правило с креветками: не передержать! Готовые - розовые и свернулись в колечко. Ещё 2 минуты лишних - и вместо нежного мяса получите резину.



Скумбрия с горчично-лимонным маринадом



~25 минут



185°C



порции

Ингредиенты:

- Скумбрия свежемороженая - 2 шт. (по ~350 г)
- Горчица - 1 ст. л.
- Лимон - ½ шт.
- Соевый соус - 1 ст. л.
- Чеснок - 2 зубчика
- Соль, перец - по вкусу

Приготовление:

1. Разморозить, выпотрошить, промыть и обсушить рыбу.
2. Смешать горчицу, лимонный сок, соевый соус и выдавленный чеснок.
3. Сделать по 3 - 4 надреза на каждом боку, натереть маринадом снаружи и внутри.
4. Завернуть в фольгу, готовить при 185°C 15 минут.
5. Открыть фольгу, готовить ещё 8 - 10 минут до румяной корочки.

Совет повара: надрезы позволяют маринаду проникнуть в каждый слой. Скумбрия - жирная рыба, богатая Омега-3, и при этом одна из самых доступных в наших магазинах.



Кальмары в чесночно-сливочном соусе



~15 минут



200°C



порции

Ингредиенты:

- Тушки кальмара (очищенные) - 400 г
- Сливочное масло - 30 г
- Чеснок - 3 зубчика
- Лимонный сок - 1 ст. л.
- Паприка - ½ ч. л.
- Петрушка свежая - небольшой пучок
- Соль, перец - по вкусу

Приготовление:

1. Кальмары разморозить, обсушить. Тушки надрезать сеточкой с одной стороны (надрезы ~5 мм) - так они красиво свернутся при готовке.
2. Смешать растопленное сливочное масло с выдавленным чесноком, лимонным соком, паприкой, солью и перцем.
3. Обмазать кальмары со всех сторон масляным маринадом.
4. Разогреть аэрогриль до 200°C. Выложить кальмары в корзину.
5. Готовить 5 - 6 минут. Посыпать мелко нарезанной петрушкой и подавать сразу.

Совет повара: главное правило кальмара - либо очень быстро (до 7 минут), либо очень долго (тушить 40+ минут). Всё, что между - резина. Поэтому в аэрогриле работаем быстро: 5 - 6 минут и сразу на стол. Надрезы-сеточка - не просто красота, они помогают маринаду проникнуть внутрь и ускоряют приготовление.



Палтус с каперсами и сливочным соусом



~18 минут



180°C



порции

Ингредиенты:

- Филе палтуса - 400 г
- Сливочное масло - 30 г
- Каперсы - 2 ст. л.
- Лимон - ½ шт.
- Чеснок - 1 зубчик
- Укроп - небольшой пучок
- Соль, белый перец - по вкусу

Приготовление:

1. Филе обсушить, посолить и поперчить.
2. Смешать размягчённое сливочное масло с выдавленным чесноком, каперсами и мелко нарезанным укропом.
3. Выложить рыбу на фольгу, сверху распределить масляную смесь.
4. Завернуть в конверт из фольги.
5. Готовить при 180°C 14 - 15 минут. Открыть, сбрызнуть лимоном при подаче.

Совет повара: палтус - одна из самых нежных белых рыб, пересушить её легко. Конверт из фольги - лучшая защита: рыба готовится в собственном соку с маслом. Каперсы дают приятную солоноватую кислинку - не бойтесь их, они небольшие, но очень ароматные.



ОВОЩИ-ГРИЛЬ С БАЗИЛИКОМ



~15 минут



170°C



порции

Ингредиенты:

- Кабачок - 1 шт.
- Болгарский перец - 2 шт.
- Баклажан - 1 шт.
- Оливковое масло - 2 ст. л.
- Базилик сушёный - 1 ч. л.
- Чеснок - 2 зубчика
- Соль, перец - по вкусу

Приготовление:

1. Нарезать все овощи кружочками или полосками ~1 см.
2. Смешать масло, выдавленный чеснок, базилик, соль и перец.
3. Обмакнуть овощи в маринад и перемешать в миске.
4. Выложить в один слой в корзину.
5. Готовить при 170°C 12 минут, перемешать на полпути.

Совет повара: не перегружайте корзину! Иначе овощи не запекутся, а потушатся - и вы потеряете ту самую корочку, ради которой всё и затевалось. Делайте партиями.



Запечённый картофель с розмарином



~25 минут



180°C



порции

Ингредиенты:

- Картофель средний - 4 шт.
- Оливковое масло - 1,5 ст. л.
- Розмарин сушёный - 1 ч. л.
- Чеснок сухой - ½ ч. л.
- Соль крупная - по вкусу

Приготовление:

1. Картофель тщательно вымыть, нарезать на 4 - 6 долек каждый (не чистить!).
2. Обмазать маслом с розмарином, чесноком и солью.
3. Разогреть аэрогриль до 180°C.
4. Готовить 15 минут, перемешать.
5. Готовить ещё 10 минут до золотистой корочки.

Совет повара: кожура - лучший панцирь, который хранит влагу. Не чистите картофелы! Вместо розмарина подойдут любые сухие травы - прованские, итальянские или просто укроп с чесноком.



Фалафель домашний



~25 минут



190°C



порции

Ингредиенты:

- Нут консервированный - 400 г (1 банка)
- Кинза или петрушка - небольшой пучок
- Лук - ½ шт.
- Чеснок - 3 зубчика
- Зира - ½ ч. л.
- Мука - 3 ст. л.
- Соль, перец - по вкусу
- Масло для смазки - 1 ч. л.

Приготовление:

1. Нут слить, промыть и обсушить.
2. Взбить в блендере с луком, чесноком, зеленью и специями до грубой текстуры - не пюре!
3. Добавить муку, перемешать - масса должна держать форму.
4. Скатать шарики ~3 см, слегка смазать маслом.
5. Готовить при 190°C 10 минут, перевернуть, ещё 8 минут до золотистого цвета.

Совет повара: сухой нут - замочите на ночь и варите 1,5 часа. Зира - обязательная специя, именно она даёт тот самый ближневосточный аромат.



Баклажаны с томатами и сыром



~20 минут



180°C



порции

Ингредиенты:

- Баклажан - 1 крупный
- Помидоры - 2 шт.
- Моцарелла или сулугуни - 100 г
- Чеснок - 2 зубчика
- Базилик или орегано - по вкусу
- Оливковое масло - 1 ст. л.
- Соль - по вкусу

Приготовление:

1. Баклажан нарезать вдоль пластинами ~1 см, посолить, оставить на 10 мин, промокнуть *салфеткой*.
2. Помидоры нарезать кружочками, сыр - пластинами.
3. На каждый пласт баклажана положить кружок помидора и сыр.
4. Сбрызнуть маслом, посыпать выдавленным чесноком и травами.
5. Готовить при 180°C 15 минут до мягкости баклажана и расплавления сыра.

Совет повара: соль вытягивает горечь из баклажана - не пропускайте этот шаг. Моцареллу можно заменить российским сулугуни - плавится так же хорошо.



Цветная капуста в пряной панировке



~22 минуты



190°C



порции

Ингредиенты:

- Цветная капуста -
1 небольшой кочан (~500 г)
- Яйцо - 1 шт.
- Панировочные сухари - 60 г
- Пармезан или любой
твёрдый сыр - 30 г

Приготовление:

1. Капусту разобрать на соцветия среднего размера, обсушить.
2. Смешать сухари с тёртым сыром, паприкой, чесноком, куркумой, солью и перцем.
3. Яйцо взбить вилкой. Каждое соцветие окунуть в яйцо, затем обвалить в панировке.
4. Выложить в корзину, сбрызнуть маслом.
5. Готовить при 190°C 12 минут, перевернуть, готовить ещё 8 - 10 минут до золотистой корочки.

Совет повара: цветная капуста в панировке - это блюдо, которое едят даже те, кто капусту не любит. Куркума даёт красивый золотистый цвет панировке, а сыр в сухарях - дополнительный хруст и солоноватость. Подавайте с чесночным айоли или сметаной с укропом - работает как горячая закуска или гарнир одновременно.



Перцы фаршированные рисом и грибами



~30 минут



180°C



порции

Ингредиенты:

- Болгарский перец крупный - 4 шт.
- Рис варёный - 150 г
- Шампиньоны - 200 г
- Лук - 1 шт.
- Томатная паста - 2 ст. л.
- Сыр твёрдый - 60 г
- Чеснок - 2 зубчика
- Оливковое масло - 1 ст. л.
- Соль, перец, паприка - по вкусу

Приготовление:

1. Срезать у перцев крышечки, аккуратно вычистить семена - стенки не повредить.
2. Грибы и лук мелко нарезать, обжарить на сковороде 5 минут с маслом и чесноком.
3. Смешать грибную зажарку с рисом, томатной пастой, солью, перцем и паприкой.
4. Плотно наполнить каждый перец начинкой, посыпать тёртым сыром сверху.
5. Поставить перцы вертикально в корзину, готовить при 180°C 20 - 22 минуты до мягкости перца и румяной сырной шапки.

Совет повара: перцы разного цвета - не просто красиво, они реально отличаются по вкусу. Красные и жёлтые слаще, зелёные - с лёгкой горчинкой. Если перцы не стоят устойчиво - срежьте совсем тонкий слой с доньшка, выровняв основание.



Брокколи с лимоном и миндалём



~15 минут



185°C



порции

Ингредиенты:

- Брокколи - 400 г
- Оливковое масло - 2 ст. л.
- Лимон - ½ шт. (сок + цедра)
- Миндаль лепестковый - 30 г
- Чеснок - 2 зубчика
- Соль, перец - по вкусу
- Пармезан или твёрдый сыр - 20 г (по желанию)

Приготовление:

1. Брокколи разобрать на соцветия, обсушить.
2. Смешать с маслом, выдавленным чесноком, солью и перцем.
3. Разогреть аэрогриль до 185°C, выложить брокколи.
4. Готовить 8 минут, встряхнуть корзину, добавить миндаль сверху.
5. Готовить ещё 5 минут. Выложить на тарелку, сбрызнуть лимонным соком, посыпать цедрой и тёртым сыром.

Совет повара: миндаль добавляйте только на второй этап - иначе сгорит. Цедра лимона сверху в конце - это не прихоть, а важный штрих: она даёт свежий цитрусовый аромат, который термообработка убивает. Брокколи должна чуть поджариться - не бойтесь тёмных кончиков соцветий, это вкусно.



Домашние чипсы из картофеля



~15 минут



160°C



порции

Ингредиенты:

- Картофель - 3 средних клубня
- Масло растительное - 1 ч. л.
- Соль - по вкусу
- Паприка или чесночный порошок - по вкусу

Приготовление:

1. Нарезать картофель тончайшими кружочками (2-3 мм) - лучше всего использовать тёрку или овощерезку.
2. Промыть холодной водой, насухо обтереть.
3. Смешать с маслом и специями.
4. Разложить в один слой, готовить при 160°C 8 - 10 минут.
5. Перевернуть, готовить ещё 6 - 8 минут до хруста.
Следить - могут быстро подгореть!

Совет повара: тонкость нарезки решает всё - чем тоньше, тем хрустяще. Делайте маленькими партиями в один слой. Сразу пересыпайте в миску: на горячей корзине чипсы продолжают «доходить» и могут подгореть.



Сырные шарики-попперсы



~15 минут
+ заморозка



190°C



порции

Ингредиенты:

- Твёрдый сыр (Российский, Голландский) - 200 г
- Чеснок сухой - ½ ч. л.
- Яйцо - 1 шт.
- Паприка - ½ ч. л.
- Панировочные сухари - 80 г
- Мука - 3 ст. л.

Приготовление:

1. Сыр нарезать кубиками 2×2 см, убрать в морозилку на 20 минут.
2. Обваливать каждый кубик в муке, яйце, затем в смеси сухарей с паприкой.
3. Убрать в морозилку ещё на 10 минут - обязательно!
4. Разогреть аэрогриль до 190°C.
5. Готовить 7 - 8 минут до золотистой корочки. Подавать сразу!

Совет повара: двойная заморозка - не каприз, а необходимость. Без неё сыр вытечет до того, как корочка успеет схватиться. Подавайте немедленно - через 5 минут станут тягучими, а не жидкими.



Запечённый камамбер с багетом



~12 минут



170°C



порции

Ингредиенты:

- Камамбер или бри - 1 головка (125 г)
- Багет - ½ шт.
- Мёд - 1 ст. л.
- Грецкие орехи - 30 г
- Тимьян - 2 веточки
- Чеснок - 1 зубчик
- Оливковое масло - 1 ч. л.

Приготовление:

1. Камамбер прямо в деревянной коробке или в форме из фольги поставить в аэрогриль.
2. Сделать на верхней корочке крестообразный надрез, вложить тимьян и тонкие пластины чеснока.
3. Сбрызнуть маслом, готовить при 170°C 8 минут до мягкости внутри.
4. Пока сыр готовится - нарезать багет ломтиками, сбрызнуть маслом, подсушить рядом 3 - 4 минуты.
5. Достать сыр, полить мёдом, посыпать дроблёными орехами. Подавать сразу с багетом.

Совет повара: камамбер готов, когда при лёгком нажатии он мягкий внутри как подушка. Не передержите - вытечет весь. Деревянная коробка выдерживает температуру аэрогриля и служит идеальной формой для запекания. Нет камамбера - возьмите бри, эффект тот же.



Чипсы из батата



~20 минут



165°C



порции

Ингредиенты:

- Батат - 2 средних клубня (~400 г)
- Оливковое масло - 1 ст. л.
- Паприка копчёная - ½ ч. л.
- Корица - щепотка
- Соль - по вкусу
- Острый перец - щепотка (по желанию)

Приготовление:

1. Батат тщательно вымыть, очистить, нарезать тончайшими кружочками (2-3 мм) - лучше всего использовать тёрку или овощерезку.
2. Промыть холодной водой, насухо обтереть полотенцем.
3. Смешать с маслом, паприкой, корицей и солью.
4. Выложить в один слой, готовить при 165°C 10 минут.
5. Перевернуть, готовить ещё 8 - 10 минут.
Следить внимательно - батат слаще картофеля и быстрее горит.

Совет повара: батат содержит больше сахара, чем картофель - поэтому температура ниже, чем для обычных чипсов. Корица с копчёной паприкой - неожиданное, но очень удачное сочетание: сладко-дымный вкус. Полностью остудите перед едой - хруст усилится вдвое.



Рисовые шарики онигири с лососем



~15 минут



185°C



порции

Ингредиенты:

- Рис для суши варёный - 300 г
- Лосось слабосолённый - 80 г
- Соевый соус - 1 ст. л.
- Кунжутное масло - ½ ч. л.
- Кунжут - 1 ст. л.
- Соль - по вкусу
- Нори (по желанию) - 2 листа

Приготовление:

1. Лосось мелко нарезать, смешать с соевым соусом и кунжутным маслом.
2. Влажными руками взять порцию риса, в центр положить начинку из лосося, сформировать шарик или треугольник.
3. Обсыпать кунжутом снаружи.
4. Выложить в корзину на пергамент, готовить при 185°C 8 минут.
5. Перевернуть, готовить ещё 5 минут до золотистой хрустящей корочки. При желании обернуть полоской нори.

Совет повара: рис для онигири должен быть немного липким - обычный длиннозёрный не подойдёт, возьмите круглый или специальный рис для суши. Влажные руки - обязательное условие, иначе рис будет прилипать. Начинку можно менять: тунец с майонезом, огурец с кунжутом, краб со сметаной.



Морковные слайсы с мёдом и тмином



~20 минут



165°C



порции

Ингредиенты:

- Морковь крупная - 3 шт.
- Оливковое масло - 1 ст. л.
- Мёд - 1 ч. л.
- Тмин молотый - ½ ч. л.
- Соль - по вкусу
- Острый перец - щепотка

Приготовление:

1. Морковь очистить, нарезать тонкими кружочками 2 - 3 мм - по диагонали красивее.
2. Смешать масло с мёдом, тмином, солью и острым перцем.
3. Обмазать каждый кружочек смесью.
4. Выложить в один слой, готовить при 165°C 10 минут.
5. Перевернуть, готовить ещё 8 - 10 минут до хрустящих краёв. Следить - мёд карамелизируется быстро.

Совет повара: мёд даёт карамельную корочку, тмин - характерный восточный аромат. Эти чипсы слаще картофельных - идут как перекус или необычный гарнир к мясу. Центр кружочков может оставаться чуть мягким - это нормально, главное, чтобы края хрустели.



Чизкейк Сан-Себастьян



~40 минут
+ охлаждение



160°C



порций

Ингредиенты:

- Сливочный сыр (маскарпоне или филадельфия) - 400 г
- Сахар - 120 г
- Яйцо - 3 шт.
- Сливки 20% - 150 мл
- Мука - 2 ст. л.
- Ванилин - щепотка

Приготовление:

1. Всё смешать миксером до однородной массы - не взбивать, лишние пузыри не нужны.
2. Форму 16 - 18 см застелить двумя слоями пергамента с высокими бортиками.
3. Вылить массу в форму.
4. Готовить при 160°C 35 - 40 минут - края схватились, середина чуть дрожит.
5. Остудить при комнатной температуре, убрать в холодильник на 4 часа.

Совет повара: дрожащая середина - это правильно! Чизкейк доходит в холодильнике. Если нет маскарпоне - смешайте творожный сыр со сметаной 1:1, получится очень близко по текстуре.



Бананово-овсяное печенье



~18 минут



175°C



порции

Ингредиенты:

- Бананы спелые - 2 шт.
- Овсяные хлопья - 130 г
- Шоколад или изюм - 60 г
- Соль - щепотка

Приготовление:

1. Размять бананы вилкой до состояния пюре.
2. Смешать с хлопьями, солью и кусочками шоколада.
3. Выложить ложкой на пергамент в форме печенья, слегка приплюснуть.
4. Готовить при 175°C 12 - 13 минут.
5. Остудить 5 минут - печенье станет плотнее.

Совет повара: чем спелее банан - тем слаще без единой ложки сахара. Добавьте ложку арахисовой пасты - вкус станет насыщеннее и белка больше. Три ингредиента, ноль муки и ноль масла.



Яблоки, запечённые с корицей и мёдом



~20 минут



180°C



порции

Ингредиенты:

- Яблоки крупные - 2 шт.
- Мёд - 2 ст. л.
- Сливочное масло - 20 г
- Корица - 1 ч. л.
- Грецкие орехи дроблёные - 30 г
- Изюм - 20 г

Приготовление:

1. Яблоки вымыть, срезать верхушку и вынуть сердцевину ложкой - не протыкая насквозь.
2. Смешать мёд, корицу, изюм и орехи - начинка готова.
3. Наполнить каждое яблоко начинкой, сверху положить кусочек сливочного масла.
4. Поставить яблоки в форму или прямо в корзину аэрогриля.
5. Готовить при 180°C 15 - 18 минут до мягкости.

Совет повара: яблоки сорта Антоновка или Симиренко держат форму лучше всего - не разваливаются. Сладкие сорта типа Голден становятся слишком мягкими. Подавайте с ложкой сметаны или шариком мороженого - контраст горячего и холодного работает идеально.



Шоколадные брауни



~25 минут



160°C



порции

Ингредиенты:

- Шоколад тёмный (70%) - 100 г
- Сливочное масло - 80 г
- Сахар - 100 г
- Яйцо - 2 шт.
- Мука - 50 г
- Какао-порошок - 2 ст. л.
- Соль - щепотка
- Ванилин - щепотка

Приготовление:

1. Растопить шоколад со сливочным маслом на водяной бане или в микроволновке - помешивать каждые 30 секунд.
2. Добавить сахар и ванилин, перемешать. Чуть остудить.
3. Вбить яйца по одному, хорошо вмешать каждое.
4. Добавить муку, какао и соль - перемешать до однородности. Не взбивать!
5. Вылить в форму с пергаментом, готовить при 160°C 18 - 20 минут. Середина должна чуть дрожать - это правильно.

Совет повара: брауни - это не бисквит, он не должен быть сухим насквозь. Проверяйте зубочисткой: она должна выходить с влажными крошками, а не с жидким тестом. Остудите полностью - холодный брауни плотнее и вкуснее горячего.



Груши с горгонзолой и мёдом



~15 минут



175°C



порции

Ингредиенты:

- Груши плотные - 2 шт.
- Сыр с голубой плесенью (горгонзола или дорблю) - 60 г
- Мёд - 1,5 ст. л.
- Грецкие орехи - 30 г
- Тимьян - 2 веточки

Приготовление:

1. Груши разрезать пополам, вынуть сердцевину чайной ложкой.
2. В углубление положить кусочек сыра и дроблёные орехи.
3. Сбрызнуть мёдом, положить веточку тимьяна.
4. Выложить в корзину срезом вверх.
5. Готовить при 175°C 12 - 14 минут до мягкости груши и расплавления сыра.

Совет повара: звучит необычно - сыр с плесенью в десерте. Но это классическое итальянское сочетание: сладкая груша + солёный сыр + горький мёд. Подавайте как десерт или закуску к вину. Горгонзолу можно заменить обычным сыром с добавлением щепотки соли - будет мягче, но тоже вкусно.



Творожные сырники



~20 минут



180°C



порции

Ингредиенты:

- Творог 9% - 300 г
- Яйцо - 1 шт.
- Сахар - 3 ст. л.
- Мука - 4 ст. л. + для обвалки
- Ванилин - щепотка
- Соль - щепотка
- Сметана для подачи

Приготовление:

1. Творог протереть через сито или хорошо размять вилкой - комков быть не должно.
2. Смешать с яйцом, сахаром, ванилином, солью и мукой до однородного теста.
3. Руками, обсыпанными мукой, слепить 6 округлых сырников толщиной ~2 см.
4. Выложить в корзину на пергамент, слегка смазать маслом.
5. Готовить при 180°C 10 минут, перевернуть, готовить ещё 8 минут.

Совет повара: ключ к хорошим сырникам - сухой творог. Если творог влажный, отвесьте его в марле на час - лишняя сыворотка уйдёт. В аэрогриле сырники не нужно переворачивать в масле - они получаются равномерно румяными со всех сторон без единой капли.



Рецепты для аэрогриля



Данная книга рецептов предназначена для использования с аэрогрилями Priwatta.