BRAYER

КНИГА РЕЦЕПТОВ

АЭРОГРИЛЬ

BR2038





СОДЕРЖАНИЕ

Красная рыба на овощной подушке 4
Свиные ребрышки с медом и апельсином 5
Картофель фри 6
Шоколадный пирог 7
Стейк из свинины 8
Куриные крылышки в меду 9
Креветки по-каджунски 10
Креветки по-каджунски 10
Цветная капуста в кляре 11
Цыплёнок в соевом соусе 12
Куриные ножки в томатах 13
Вяленые томаты 14
Мясная пицца 15



Красная рыба на овощной подушке

Ингредиенты	
Красная рыба	500 г
Лимон	½ шт
Оливковое масло	1 ст. л.
Прованские травы	1 ч. л.
Соль	по вкусу
Яйца	2 шт
Шпинат	50 г
Помидоры черри	5 шт
Огурец	1 шт
Лук репчатый	1 шт
Соус «Тартар»	по вкусу

Порядок приготовления:

1. Промойте рыбу и порежьте на стейки.
2. Натрите стейки солью и травами. Полейте соком лимона и оливковым маслом.
3. Положите стейки на решетку аэрогриля и запекайте на режиме «Рыба».
4. За 5 минут до готовности переверните стейк.
5. При необходимости увеличьте время приготовления.
6. Отварите яйца.
7. Подготовьте подушку из овощей. Выложите на тарелку шпинат, порезанные ломтиками огурцы, помидоры черри, репчатый лук, варенные яйца.
8. Выложите сверху рыбу и полейте соусом «Тартар».

Свиные ребрышки с медом и апельсином

Ингредиенты	
Свиные ребрышки	500 г
Апельсин	1 шт
Мёд	50 г
Лимонный сок	50 мл
Соевый соус	50 мл
Соль	по вкусу
Перей чёрный молотый	по вкусу

Порядок приготовления:

1. Тщательно промойте ребрышки и разделите их.
2. Смешайте мед, сок лимона и соевый соус.
3. В маринад выжмите сок апельсина и натрите цедру. Посолите и поперчите смесь.
4. Варите маринад в течение 10 минут, постоянно помешивая.
5. Залейте охлажденным маринадом ребра и поставьте их в холодильник на 4 часа.
6. Выложите ребра на решетку аэрогриля и готовьте на режиме «Рёбра», периодически переворачивая и поливая маринадом.
7. При необходимости увеличьте время приготовления.
8. Готовые ребрышки присыпьте кунжутом и подавайте с любимым соусом.





Картофель фри

Ингредиенты	
Картофель	800 г
Растительное масло	3 ст. л.
Соль	по вкусу
Перец чёрный молотый	по вкусу
Паприка	1 ч. л.
Сырный соус	по вкусу

Порядок приготовления:

1. Промойте и почистите картофель.
2. Нарежьте картофель соломкой и положите его в холодную воду на 10 минут.
3. Тщательно просушите картофель бумажным полотенцем.
4. Выложите картофель в аэрогриль, добавьте соль, перец, паприку и перемешайте.
5. Добавьте в картофель растительное масло и снова перемешайте.
6. Готовьте картофель фри на режиме «Фри».
7. При необходимости увеличьте время приготовления.
8. Подавайте картофель с сырным соусом, украсив зеленью.

Шоколадный пирог

Ингредиенты	
Пшеничная мука	250 г
Сахар	200 г
Яйца	1 шт.
Растительное масло	2 ст. л.
Какао-порошок	2 ст. л.
Кефир	1 ст.
Разрыхлитель	1,5 ч. л.

Порядок приготовления:

1. В первую миску просейте муку, какао и разрыхлитель. Добавьте сахар и перемешайте.
2. Во второй миске взбейте яйцо, растительное масло и кефир.
3. Соедините две смеси и тщательно перемешайте.
4. Смажьте чашу аэрогриля (либо силиконовую форму) маслом и перелейте тесто.
5. Выпекайте пирог на режиме «Кекс» до готовности.
6. При необходимости увеличьте время приготовления.
7. Украсьте пирог тертым шоколадом или присыпьте какао.





Стейк из свинины

Ингредиенты	
Свиная шея	500 г
Репчатый лук	200 г
Помидор	400 г
Соль	1 ч. л.
Смесь перцев	0.5 ч. л.
Сушеный базилик	1 ч. л.
Лавровый лист	3 шт.

Порядок приготовления:

1. Разморозьте свиную шейку и нарежьте на стейки 2-2,5 см толщиной.
2. Сделайте маринад. В блендере измельчите помидоры и лук. Добавьте соль, смесь перцев, базилик, лавровый лист и перемешайте.
3. Маринуйте свиные стейки в течение 4 часов в получившейся смеси.
4. Выложите стейки в разогретый аэрогриль и включите режим «Мясо».
5. Когда блюдо приготовится, выложите мясо на тарелку и украсьте овощами.

Куриные крылышки в меду

Ингредиенты	
Куриные крылышки	1 кг
Мёд	2 ст. л.
Горчица	2 ст. л.
Растительное масло	2 ст. л.
Перец чёрный молотый	по вкусу
Соль	по вкусу

Порядок приготовления:

1. Промойте крылышки и удалите остатки перьев.
2. Смешайте в миске жидкий мед, горчицу, растительное масло, черный перец и соль. Перемешайте до однородности.
3. Залейте крылышки маринадом, перемешайте и оставьте мариноваться в течение часа.
4. Выложите крылышки на решетку аэрогриля и установите режим «Крылья».
5. За 5 минут до готовности переверните крылышки.
6. При необходимости увеличьте время приготовления.
7. Подавайте крылышки с любимым соусом.





Креветки по-каджунски

Ингредиенты	
Креветки (крупные)	450 г
Соль	1 ч. л.
Итальянская приправа	по вкусу
Кайенский перец	по вкусу
Копчёная паприка	по вкусу
Чили	по вкусу

Ингредиенты	
Чёрный перец	по вкусу
Чесночный порошок	по вкусу
Луковый порошок	по вкусу
Сушёный тимьян	по вкусу
Оливковое масло	по вкусу
Лайм для подачи	

Порядок приготовления:

1. Смешайте все приправы вместе в большой миске.
2. Равномерно смажьте креветки оливковым маслом.
3. Затем посыпьте приправами и перемешайте.
4. Выберите программу «Морепродукты» на аэрогриле и подождите пока он нагреется.
5. Поместите креветки в предварительно разогретый аэрогриль.
6. Встряхните корзину в середине времени приготовления.
7. Подавайте креветки к столу с дольками лайма.

Цветная капуста в кляре

Ингредиенты	
Цветная капуста	700 г
Панировочные сухари	400 г
Пармезан	100 г
Яйца	4 шт.
Молоко	200 мл

Оливковое масло	20 г
Соль	по вкусу
Перец чёрный молотый	по вкусу
Соус «Блю-чиз»	по вкусу

Порядок приготовления:

1. Разделите цветную капусту на соцветия.
2. В первой миске смешайте панировочные сухари и натертый на мелкой терке пармезан.
3. Во второй миске взбейте молоко, яйца, соль и перец.
4. Обмакните цветную капусту в яичной смеси, а затем обваляйте в сухарях.
5. Выложите цветную капусту в аэрогриль и сбрызните оливковым маслом.
6. Готовьте капусту на режиме «Овощи». Когда капуста подрумянится, переверните ее.
7. При необходимости увеличьте время приготовления.
8. Подавайте цветную капусту с соусом «Блю-чиз».





Цыплёнок в соевом соусе

Ингредиенты	
Цыплёнок	600 г
Соевый соус	50 мл
Чеснок сушёный	1 ч. л.
Оливковое масло	1 ст. л.
Паприка	1 ч. л.
Чабрец	1 ч. л.
Перец чёрный молотый	по вкусу
Душистый перец	по вкусу

Порядок приготовления:

1. Промойте цыпленка и удалите остатки перьев.
2. Смешайте сушеный чеснок, паприку, чабрец, черный молотый перец и душистый перец с оливковым маслом.
3. С помощью шприца введите соевый соус в цыпленка.
4. Залейте цыпленка маринадом и оставьте на 1 час.
5. Выложите цыпленка на решетку аэрогриля и установите режим «Птица».
6. За 10 минут до готовности переверните цыпленка.
7. При необходимости увеличьте время приготовления.
8. Подавайте цыпленка, посыпав зеленью.

Куриные ножки в томатах

Ингредиенты	
Куриные ножки	500 г
Помидор	1 шт
Майонез	2 ст. л
Соль	по вкусу
Карри	по вкусу
Травы	по вкусу

Порядок приготовления:

1. Маринуйте курицу в майонезе, соли, карри, травах и натертом помидоре в течении нескольких часов.
2. Выложите курицу на решетку аэрогриля и залейте оставшимся маринадом.
3. Готовьте курицу в аэрогриле на режиме «Голень» до готовности.





Вяленые томаты

Ингредиенты	
Сливовидные помидоры	500 г
Соль	1 ч. л
Сушеный базилик	1 ч. л.
Оливковое масло	50 мл
Чеснок	2 зубчика

Порядок приготовления:

1. Помойте и разрежьте помидоры пополам.
2. Нарежьте чеснок тонкими слайсами.
3. Смешайте базилик с солью.
4. Удалите у помидор семечки, положите в каждую половинку помидора чеснок и присыпьте смесью из приправ.
5. Готовьте помидоры в аэрогриле на режиме «Сушка».
6. Готовые помидоры плотно сложите в банку и залейте оливковым маслом.

Мясная пицца

Ингредиенты	
Яйца	2 шт
Кефир 2,5%	250 мл
Мука	700 г
Оливковое масло	2 ст. л.
Сода	0,5 ч.л.
Сахар	0,5 ч.л.
Соль	0,5 ч.л.

Для начинки	
Кутчуп	100 мл
Помидоры	2 шт
Пеперони	300 г
Пармезан	100 г

Порядок приготовления:

1. Яйца взбейте с сахаром и солью.
2. Добавьте кефир с содой и перемешайте.
3. Постепенно добавляйте муку в смесь.
4. Добавьте оливковое масло и замесите тесто.
5. Накройте тесто полотенцем и оставьте на 20 минут в теплом месте.
6. Раскатайте тесто по размеру решетки аэрогриля. Если понадобится, разделите тесто на несколько частей и готовьте каждую часть отдельно.
7. Смажьте тесто кетчупом, выложите помидоры, пеперони и присыпьте тертым на мелкой терке пармезаном.
8. Выложите пиццу на решетку аэрогриля и выпекайте на режиме «Пицца».
9. При необходимости увеличьте время приготовления.
10. Готовую пиццу можно украсить рукколой по вкусу.





НАСЛАДИСЬ КАЖДЫМ ДНЁМ!

www.brayer.ru