

# AIR FRYER

---

КНИГА РЕЦЕПТОВ  
ДЛЯ АЭРОГРИЛЯ



# ПИКАНТНЫЕ БАКЛАЖАНЫ

## ИНГРЕДИЕНТЫ



Баклажан -  
1 шт



Томатный  
кетчуп -  
2 ст.л.



Сухой  
базилик -  
1 ч.л.



Соль -  
½ ч.л.



Масло  
растительное -  
1 ст.л.



Свежемолотый  
черный перец -  
по вкусу



## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Баклажан помыть, нарезать кружками толщиной 2 см.
2. Кетчуп смешать с маслом, приправить солью, перцем и базиликом, положить в него баклажаны и оставить на 10 минут.
3. Выложить на решетку на пергамент и запекать 4-10 минут.



## КУРИНЫЕ КРЫЛЫШКИ В МЕДУ

### ИНГРЕДИЕНТЫ



Куриные  
крылышки  
– 1 кг



Мед –  
2 ст.л.



Томатная  
паста –  
2 ст.л.



Соевый соус  
– 2 ст.л.



Имбирь  
рубленый –  
1 ч.л.



Лимонный  
сок –  
2 ст.л.

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Для маринада смешать лимонный сок, соевый соус, имбирь.
2. Поместить крылышки в емкость, залить маринадом. Оставить на 3-4 часа, периодически переворачивая крылышки.
3. Смешать мед, томатную пасту и 2 столовые ложки маринада.
4. Крылышки вынуть из маринада, обмакнуть их в смеси меда и томатной пасты. Положить крылышки на решетку и готовить при температуре 160°C в течение 20 минут.

# МЯСО ПО-ФРАНЦУЗСКИ

## ИНГРЕДИЕНТЫ



Сок лимона  
– 2 ст.л.



Свинина –  
400 г



Перец и  
соль –  
по вкусу



Луковица –  
1 шт.



Майонез –  
50 г



Сыр – 50 г



## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Порционными кусочками разрезать мясо, слегка отбить, поперчить и посолить, сбрзнуть лимонным соком.
2. Кусочки отбитого мяса выложить в чашу, сверху выложить порезанный лук.
3. Сыр натереть на крупной терке, выложить сверху, добавить майонез.
4. Готовить при температуре 180°С градусов 30 минут.



## ТИЛАПИЯ С БАЗИЛИКОМ

---

### ИНГРЕДИЕНТЫ



Тилапия –  
4 филе



Оливковое  
масло –  
¼ ст.л.



Сок лимона –  
2 ст.л.



Базилик –  
1 ст.л.



Соль, перец –  
по вкусу

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Смешать оливковое масло, сок лимона, свежий базилик, соль и черный перец в небольшой миске.
2. Поместить филе тилапии в маринад, накрыть миску крышкой и поставить в холодильник на 30 минут.
3. Замаринованное филе выложить в чашу аэрогриля и запекать при температуре 160 °C 15 минут.

# ФАРШИРОВАННЫЙ КАРТОФЕЛЬ

## ИНГРЕДИЕНТЫ



Картофель средний – 8 шт.



Грибы шампиньоны – 5 шт.



Лук репчатый – 1 шт.



Сыр плавленый – 50 г



Зелень – по вкусу



Фарш – 200 г



Соль, перец – по вкусу



Масло оливковое – 2 ст.л.



## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Картофель отварить в мундире, остудить, очистить и разрезать на половинки. Удалить середину и срезать донышки, чтобы хорошо стояли при запекании. Мякоть картофеля размять вилкой.
2. Грибы, репчатый лук мелко нарезать, обжарить. Фарш обжарить или потушить до готовности. В грибы добавить мякоть картофеля, мелко порезанную зелень, плавленый сыр, фарш, добавить специи. Все перемешать и начинить картофель.
3. Фаршированный картофель выложить в чашу аэрогриля и запекать при температуре 200 °C 7 минут.