

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
рубленный –
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, сбрызнуть 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°C 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 шам-
пиньоны –
5 шт.



Лук
репчатый –
1 шт.



Сыр
плавленный –
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 доньшки, 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, плавленный сыр, фарш, добавить специи. Все перемешать и начинить картофель.
3. Фаршированный картофель выложить в чашу аэрогриля и запекать при температуре 200 °C 7 минут.