



ОГЛАВЛЕНИЕ

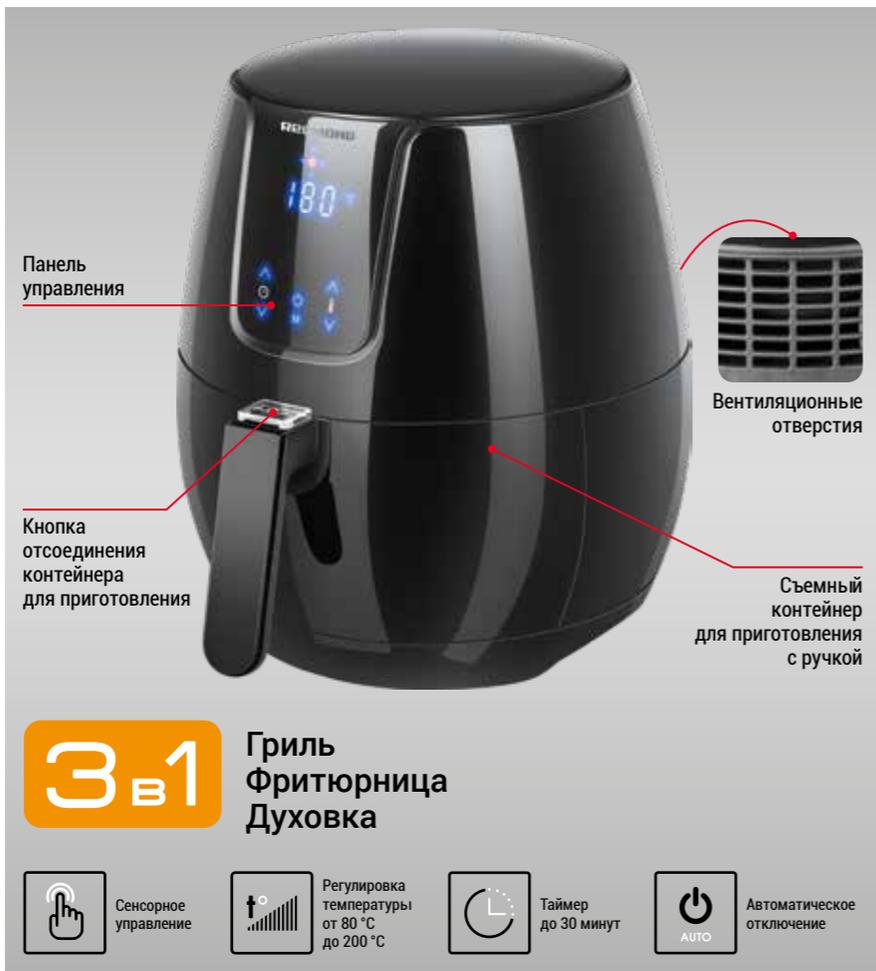
Технические характеристики RAG-247	2
Рекомендации и требования к процессу приготовления блюд	3
Фотоменю.....	4
Рецепты.....	8
Таблица калорийности.....	58

Технические характеристики REDMOND RAG-247

- Технология нагрева Turbo Cycle
- 7 автоматических программ:

-  — картофель фри
-  — ребрышки
-  — морепродукты
-  — выпечка
-  — курица
-  — стейк
-  — рыба

- Выбор температуры нагрева: 80 °C–200 °C
- Таймер — до 30 минут
- Объем — 3,1 л
- Антипригарное покрытие чаши и контейнера для приготовления
- Сенсорная панель управления
- Светодиодный дисплей
- Система защиты от перегрева



ВНИМАНИЕ!

РЕКОМЕНДАЦИИ И ТРЕБОВАНИЯ К ПРОЦЕССУ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД

В рецептах этой книги указано точное количество и вес всех необходимых для приготовления ингредиентов. Сохранение пропорций при пересчете количества ингредиентов и соблюдение описанного порядка приготовления поможет вам добиться отличных результатов как при приготовлении по рецептам шеф-поваров REDMOND, так и при создании авторских блюд на их основе.

Обратите внимание, что время приготовления или качество готовых блюд может отличаться при использовании разных видов того или иного продукта (мяса, рыбы, овощей, молочных продуктов), также на вкус и вид готовых блюд могут повлиять место и дата производства, степень охлаждения продуктов.

В книге представлены варианты сервировки. Блюда, приготовленные с помощью аэрогриля RAG-247, могут отличаться от изображений, так как результат приготовления зависит от множества факторов, в первую очередь от характеристик и параметров используемых продуктов.

Вариации рецептов для приготовления в аэрогриле REDMOND RAG-247 не ограничены! Соблюдайте все рекомендации по приготовлению продуктов и использованию прибора, и ваши блюда всегда будут радовать вас и ваших близких отличным вкусом!

Закуски

рецепт 1



Куриные крылышки гриль

рецепт 2



Куриные наггетсы

рецепт 3



Шашлык из куриных сердечек

рецепт 4



Гренки с курицей

рецепт 5



Запеченные шампиньоны

рецепт 17



Телячья печень

рецепт 18



Котлеты

рецепт 19



Уштипцы (котлеты по-сербски)

рецепт 20



Колбаски гриль с зеленью

рецепт 21



Чевапчици в беконе

рецепт 22



Купаты свиные

рецепт 6



Фаршированные помидоры

рецепт 7



Креветки

рецепт 8



Мидии

рецепт 9



Чипсы из тортильи

Блюда из мяса

рецепт 10



Рибай

рецепт 23



Люля-кебаб

Блюда из рыбы и морепродуктов

рецепт 24



Лосось

рецепт 25



Форель с пряными травами

рецепт 26



Дорадо

рецепт 27



Сибас

рецепт 11



Стриплойн

рецепт 12



Медальоны из говядины

рецепт 13



Бифштекс

рецепт 14



Котлета рубленая

рецепт 15



Свинина по-французски

рецепт 16



Свиные ребрышки

рецепт 28



Котлеты из белой рыбы

рецепт 29



Котлеты из семги

рецепт 30



Морские гребешки

Блюда из птицы

рецепт 31



Крылышки с медом и чесноком

рецепт 32



Крылышки с овощами

рецепт 33



Индейка с гремолатой

рецепт 34



Шашлык из индейки с киви

рецепт 35



Перепела запеченные



рецепт 36



Шашлык из свинины

рецепт 37



Стейк свиной



Десерты

рецепт 48



Карамелизированный ананас

рецепт 49



Бисквит

рецепт 50



Запеканка творожная

рецепт 38



Куриные голени



Блюда из яиц

рецепт 39



Омлет

рецепт 40



Фриттата с ветчиной и сыром



Гарниры

рецепт 41



Картофель фри

рецепт 42



Картофель по-деревенски

рецепт 43



Картофель, запеченный с беконом

рецепт 44



Картофельные крокеты

рецепт 45



Баклажаны с чесночной заправкой

рецепт 46



Запеченная брокколи

рецепт 47



Овощи гриль



Куриные крылышки гриль

Ингредиенты:

- Курица (крылья) — 600 г / 6 шт.
- Масло растительное — 30 мл
- Сок лимонный — 20 мл
- Соль
- Специи

Порядок приготовления

В отдельную емкость выложить крылья, добавить лимонный сок, растительное масло, соль и специи, все тщательно перемешать и оставить на 20–30 минут.

Выложить крылья в контейнер для приготовления. Установить контейнер в аэрогриль. Установить программу **КУРИЦА**, время приготовления будет настроено по умолчанию. Готовить до окончания программы.

Куриные наггетсы

Ингредиенты:

- Курица (филе) — 250 г
- Крекеры соленые — 150 г
- Яйцо — 50 г / 1 шт.
- Паприка молотая — 5 г
- Соль
- Специи

Порядок приготовления

Крекеры измельчить, смешать с паприкой. Яйцо взбить венчиком. Куриное филе нарезать кубиками по 3 см, добавить соль и специи. Куски курицы обмакнуть в яйцо и обвалять в крекерах.

Выложить наггетсы в контейнер для приготовления. Установить контейнер в аэрогриль. Установить программу **КУРИЦА**, время приготовления **12 минут**. Готовить до окончания программы.





Шашлык из куриных сердечек

Ингредиенты:

- Сердечки куриные – 250 г
- Соус соевый – 30 мл
- Чеснок – 5 г
- Мед – 10 мл
- Имбирь молотый – 1 г

Дополнительный инвентарь

Шпажки для шашлыка

Порядок приготовления

Сердечки промыть, срезать сосуды, надсечь поверхность на 2 мм в глубину. Чеснок измельчить, смешать с имбирем, соевым соусом и медом. В полученной смеси замариновать сердечки и оставить на 30 минут. Нанизать сердечки на шпажки.

Выложить шпажки в контейнер для приготовления. Установить контейнер в аэрогриль. Установить температуру **200°C**, время приготовления **9 минут**.

Гренки с курицей

Ингредиенты:

- Фарш куриный – 110 г
- Масло сливочное – 30 г
- Батон нарезной – 4 ломтика
- Соль
- Сыр твердый – 35 г
- Специи

Порядок приготовления

Сыр натереть на крупной терке. В куриный фарш добавить соль и специи, перемешать. Ломтики батона смазать сливочным маслом, выложить фарш и посыпать сыром.

Выложить заготовки в контейнер для приготовления. Установить контейнер в аэрогриль. Установить температуру **170°C**, время приготовления **12 минут**.





Запеченные шампиньоны

Ингредиенты:

- Шампиньоны — 220 г
- Чеснок сушеный — 1 г
- Соус соевый — 50 мл
- Специи

Порядок приготовления

Крупные шампиньоны разрезать пополам. В отдельной емкости смешать соевый соус, молотый чеснок и специи. В полученной смеси замариновать шампиньоны и оставить на 15 минут.

Выложить шампиньоны в контейнер для приготовления. Установить контейнер в аэрогриль. Установить температуру **200°C**, время приготовления **8 минут**.

Фаршированные помидоры

Ингредиенты:

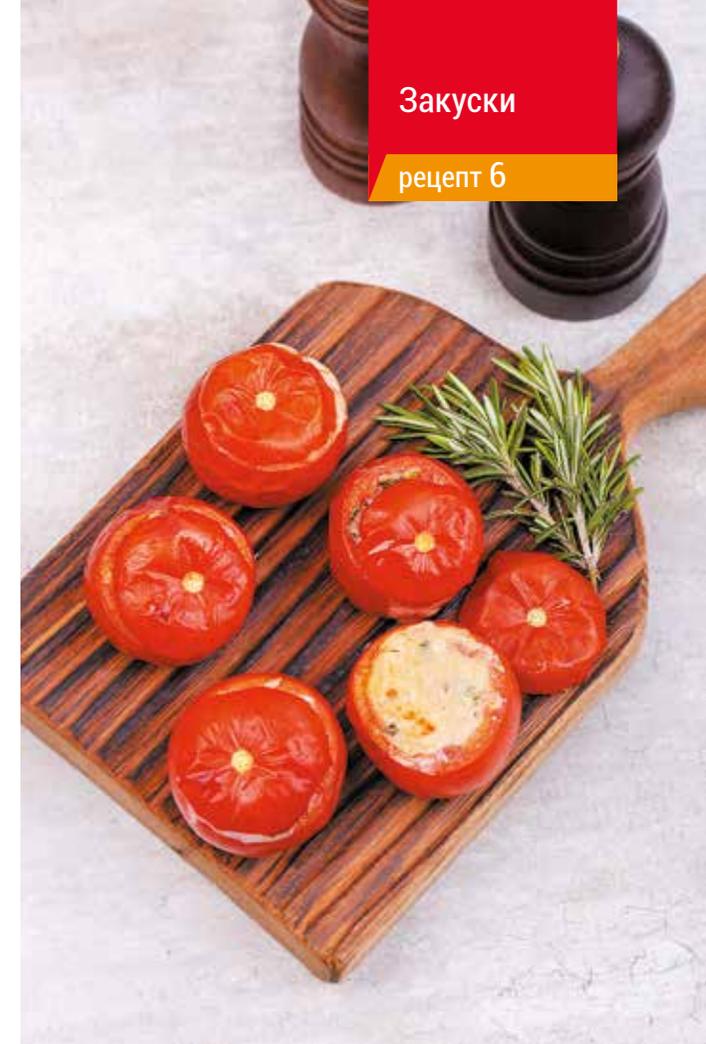
- Помидор — 370 г / 6 шт.
- Ветчина — 50 г
- Огурец — 30 г
- Сыр твердый — 30 г
- Сметана — 20 г
- Лук репчатый — 10 г
- Лук зеленый — 3 г
- Укроп свежий — 1 г
- Соль
- Специи

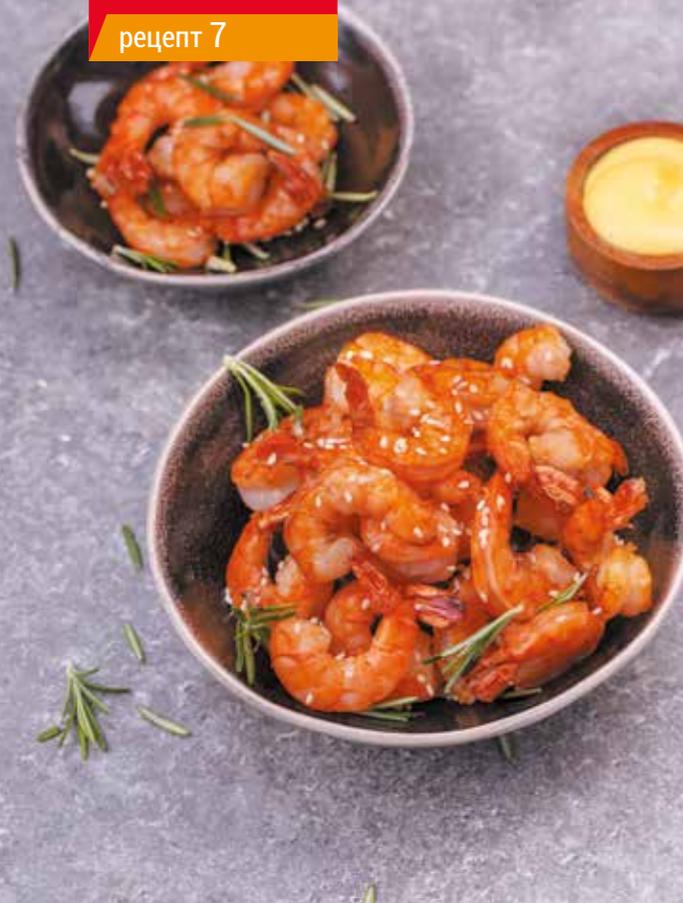
Порядок приготовления

Зелень измельчить. Сыр натереть на мелкой терке. Лук, огурец и ветчину нарезать кубиками по 0,5 см. В отдельной емкости смешать огурец, ветчину, лук, зелень и специи, сметану и половину сыра.

У помидоров срезать верхушки, маленькой ложкой аккуратно, не повреждая стенки плодов, вынуть мякоть. Наполнить помидоры начинкой, посыпать сыром. Накрыть помидоры срезанными верхушками.

Выложить помидоры в контейнер для приготовления. Установить контейнер в аэрогриль. Установить температуру **180°C**, время приготовления **8 минут**.





Креветки

Ингредиенты:

- Креветки тигровые очищенные – 270 г
- Сок лимонный – 20 мл
- Масло оливковое – 15 мл
- Соль

Порядок приготовления

Креветки смазать маслом, сбрызнуть лимонным соком, добавить соль.

Выложить креветки в контейнер для приготовления. Установить контейнер в аэрогриль. Установить программу **МОРЕПРОДУКТЫ**, время приготовления будет настроено по умолчанию. Готовить до окончания программы.

Мидии

Ингредиенты:

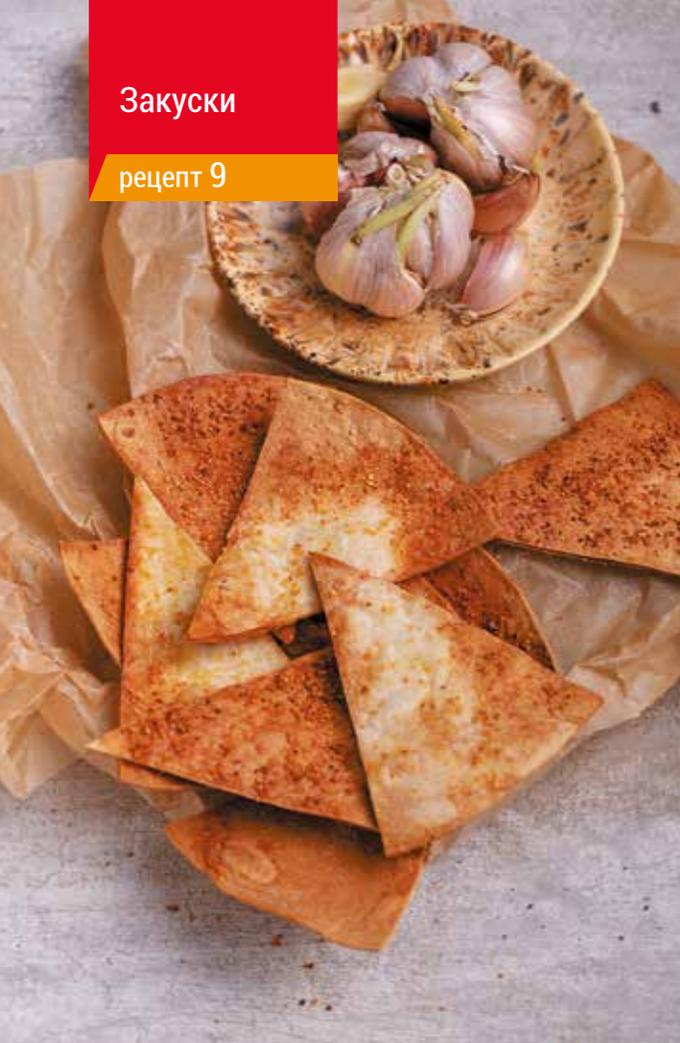
- Мидии на раковине – 180 г
- Чеснок – 5 г
- Зелень – 5 г
- Сок лимонный – 30 мл
- Соус соевый – 10 мл

Порядок приготовления

Мидии тщательно промыть, очистить панцири от песка и водорослей. Чеснок и зелень измельчить. В отдельной емкости смешать лимонный сок, чеснок, зелень, соевый соус.

Выложить мидии в контейнер для приготовления, полить заправкой. Установить контейнер в аэрогриль. Установить программу **МОРЕПРОДУКТЫ**, время приготовления **8 минут**. Готовить до окончания программы.





Чипсы из тортильи

Ингредиенты:

- Тортилья — 1 шт.
- Масло оливковое — 20 мл
- Чеснок сушеный
- Соль
- Специи

Порядок приготовления

В отдельной емкости смешать масло с чесноком. Лепешку разрезать на 8 частей, смазать с обеих сторон оливковым маслом, посыпать солью и специями.

Выложить чипсы в один слой в контейнер для приготовления. Установить контейнер в аэрогриль. Установить температуру **180 °С**, время приготовления **3 минуты**. Повторить для оставшихся заготовок.

Рибай

Ингредиенты:

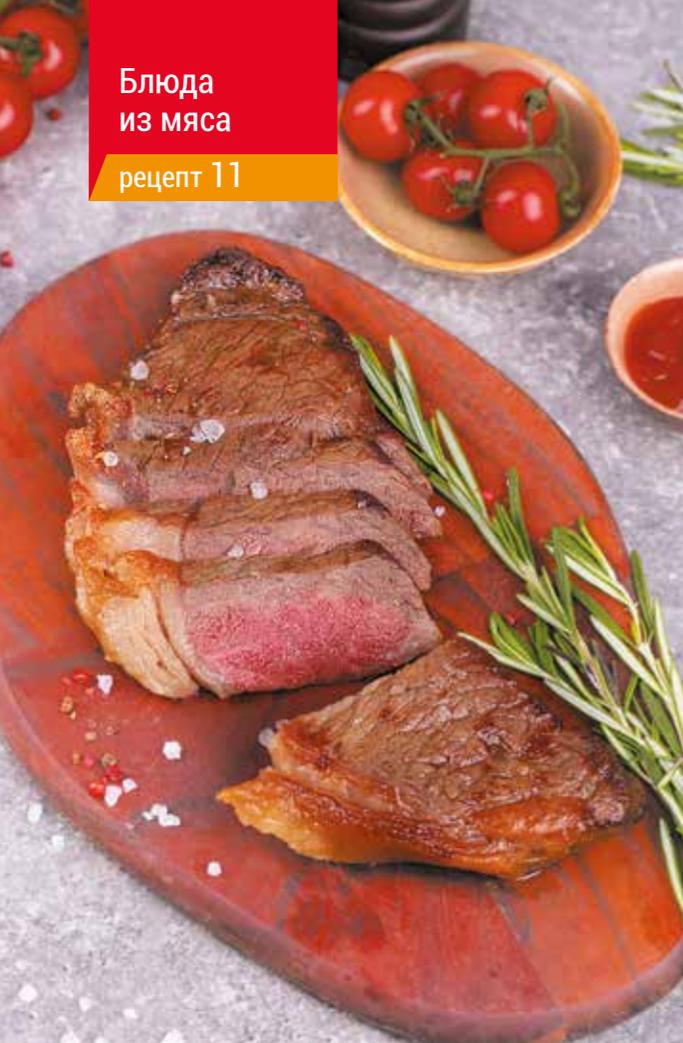
- Говядина (стейк рибай) — 450 г
- Розмарин свежий — 2 г
- Тимьян свежий — 2 г
- Соль морская
- Перец черный молотый

Порядок приготовления

Заблаговременно достать мясо из холодильника, чтобы оно прогрелось до комнатной температуры. Натереть стейк перцем. Выложить стейк в контейнер для приготовления. Установить контейнер в аэрогриль. Установить программу **СТЕЙК**, время приготовления будет настроено по умолчанию. Готовить до окончания программы.

На готовый стейк положить по веточке тимьяна и розмарина, посыпать солью. Завернуть стейк в фольгу и оставить на 5–10 минут.





Стриплойн

Ингредиенты:

- Говядина (стейк стриплойн) – 320 г
- Розмарин свежий – 2 г
- Тимьян свежий – 2 г
- Соль морская
- Перец черный молотый

Порядок приготовления

Заблаговременно достать мясо из холодильника, чтобы оно прогрелось до комнатной температуры. Натереть стейк перцем. Выложить стейк в контейнер для приготовления. Установить контейнер в аэрогриль. Установить программу **СТЕЙК**, время приготовления будет настроено по умолчанию. Готовить до окончания программы.

На готовый стейк положить по веточке тимьяна и розмарина, посыпать солью. Завернуть стейк в фольгу и оставить на 5–10 минут.

Медальоны из говядины

Ингредиенты:

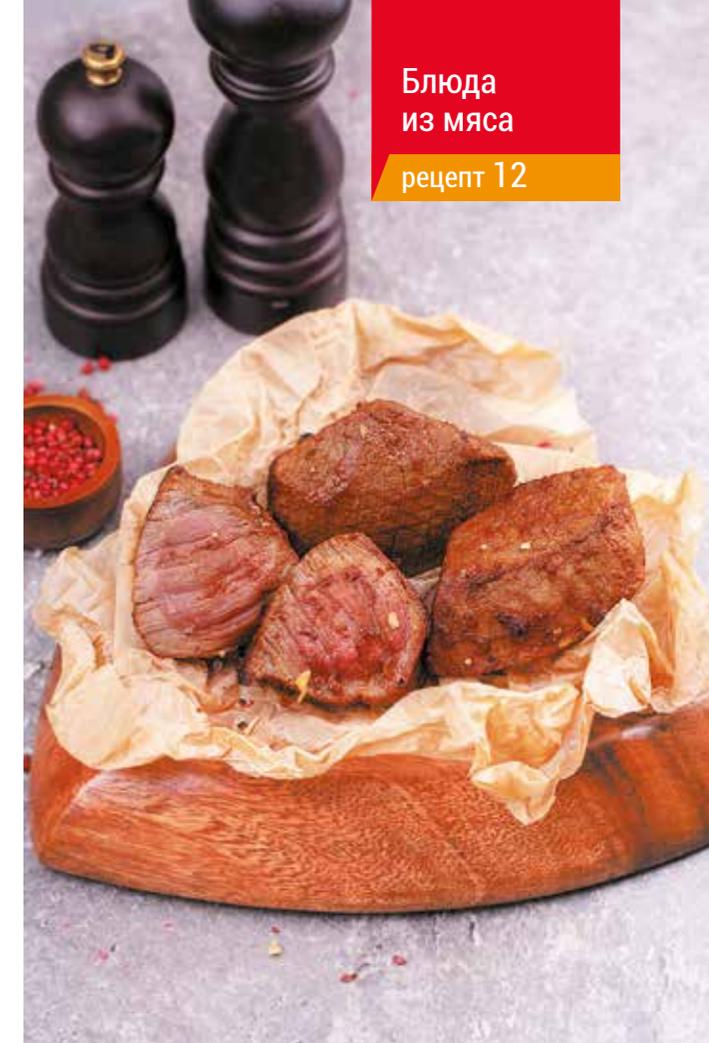
- Говядина (вырезка) – 450 г
- Паприка молотая – 10 г
- Чеснок – 10 г
- Масло оливковое – 30 мл
- Соль морская
- Перец черный дробленый

Порядок приготовления

Говядину разрезать поперек волокон на порционные медальоны. Чеснок измельчить. В отдельной емкости смешать паприку, чеснок, оливковое масло, соль и перец. Полученной смесью натереть медальоны и оставить на 20–30 минут.

Выложить медальоны в контейнер для приготовления. Установить контейнер в аэрогриль. Установить программу **СТЕЙК**, время приготовления **10 минут**. Готовить до окончания программы.

Готовые медальоны выложить на тарелку, накрыть фольгой и оставить на 5 минут.





Бифштекс

Ингредиенты:

- Говядина (вырезка) — 400 г
- Имбирь (корень) — 10 г
- Чеснок — 10 г
- Кунжут — 10 г
- Кориандр молотый — 2 г
- Масло оливковое — 30 мл
- Соль
- Специи

Порядок приготовления

Имбирь и чеснок измельчить. В отдельной емкости смешать оливковое масло, имбирь, чеснок, кунжут и кориандр. В полученной смеси замариновать мясо и оставить на 1 час.

Выложить бифштекс в контейнер для приготовления. Установить контейнер в аэрогриль. Установить температуру **180°C**, время приготовления **18 минут**.

Котлета рубленая

Ингредиенты:

- Свинина — 280 г
- Лук репчатый — 40 г
- Хлеб белый — 20 г
- Молоко — 40 мл
- Соль
- Специи

Порядок приготовления

Хлеб замочить в молоке. Репчатый лук измельчить. Свинину пропустить через мясорубку, выбрав диск с крупными отверстиями. В отдельной емкости смешать фарш, лук, хлеб, соль и специи.

Фарш разделить на 2 порции, из каждой сформовать крупную котлету.

Выложить котлеты в контейнер для приготовления. Установить контейнер в аэрогриль. Установить программу **РЕБРЫШКИ**, время приготовления будет настроено по умолчанию. Готовить до окончания программы.





Свинина по-французски

Ингредиенты:

- Свинина (шея) — 250 г
- Шампиньоны — 70 г
- Помидор — 60 г
- Лук — 50 г
- Сыр твердый — 40 г
- Масло растительное — 20 мл
- Соль
- Специи

Порядок приготовления

Шампиньоны нарезать слайсами. Лук нарезать соломкой. Лук и шампиньоны обжарить на растительном масле. Сыр натереть на крупной терке. Помидор нарезать тонкими слайсами. Мясо отбить, натереть солью и специями.

Выложить мясо в контейнер для приготовления. Установить контейнер в аэрогриль. Установить программу **РЕБРЫШКИ**, время приготовления будет настроено по умолчанию.

За 5 минут до окончания программы извлечь чашу, ровным слоем выложить на мясо шампиньоны с луком. На шампиньоны выложить помидоры, посыпать сыром. Установить чашу в аэрогриль и готовить до окончания программы.

Свинные ребрышки

Ингредиенты:

- Ребрышки свинные — 500 г
- Горчица — 30 г
- Чеснок — 15 г
- Паприка сладкая — 10 г
- Масло растительное — 30 мл
- Соль
- Перец черный молотый

Порядок приготовления

Чеснок измельчить. Ребрышки ножом отделить друг от друга.

В отдельной емкости смешать масло с чесноком, горчицей, паприкой и солью. Натереть ребрышки полученным маринадом, убрать в холодильник на 30 минут.

Выложить ребрышки в контейнер для приготовления. Установить контейнер в аэрогриль. Установить программу **РЕБРЫШКИ**, время приготовления будет настроено по умолчанию. Готовить до окончания программы.





Телячья печень

Ингредиенты:

- Печень телячья — 480 г
- Лук репчатый — 80 г
- Масло растительное — 20 мл
- Соль
- Перец черный молотый

Порядок приготовления

Лук нарезать средними кольцами. Печень очистить от пленки и нарезать на медальоны по 2 см, смазать растительным маслом, натереть солью и перцем.

Выложить печень в чашу аэрогриля, сверху выложить лук. Установить температуру **180 °С**, время приготовления **13 минут**.

Котлеты

Ингредиенты:

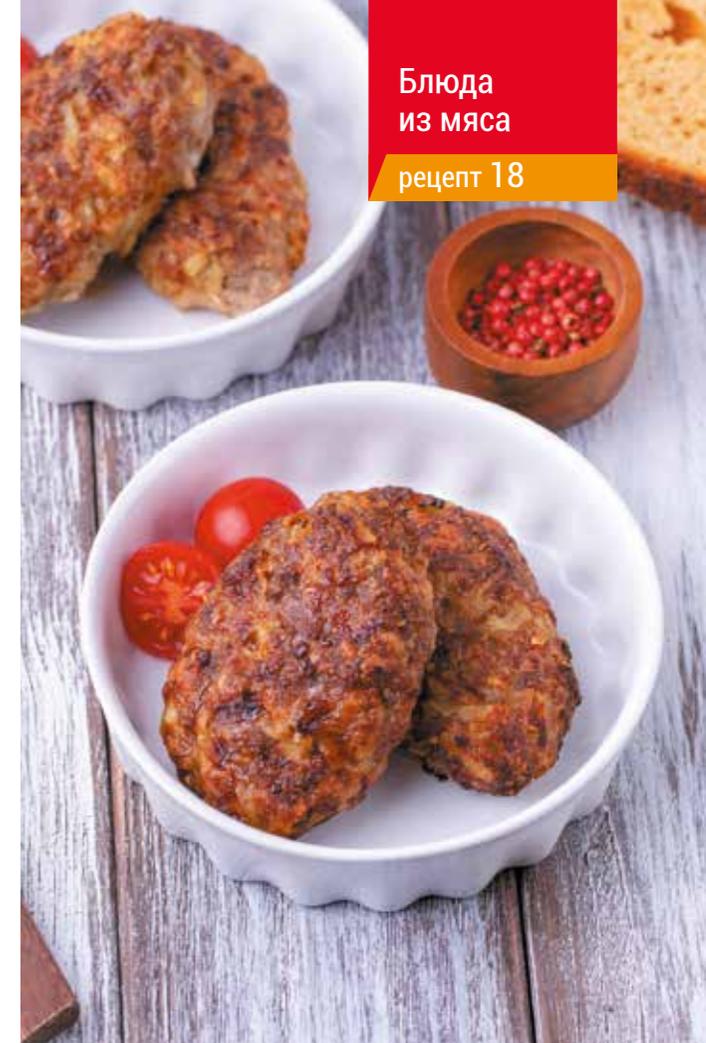
- Фарш из свинины и говядины — 250 г
- Картофель — 60 г
- Лук репчатый — 40 г
- Майонез — 30 г
- Хлеб белый — 25 г
- Чеснок — 5 г
- Молоко — 50 мл
- Соль
- Специи

Порядок приготовления

Картофель натереть на крупной терке. Чеснок и лук измельчить. Хлеб замочить в молоке на 5 минут.

В отдельной емкости смешать с фаршем все ингредиенты, убрать в холодильник на 30 минут. Сформировать из фарша котлеты.

Выложить котлеты в контейнер для приготовления. Установить контейнер в аэрогриль. Установить программу **РЕБРЫШКИ**, время приготовления будет настроено по умолчанию. Готовить до окончания программы.





Уштипцы (котлеты по-сербски)

Ингредиенты:

- Говядина — 240 г
- Шпик — 60 г
- Грудинка копченая — 50 г
- Лук — 50 г
- Брынза — 50 г
- Чеснок — 6 г
- Паприка сладкая молотая — 2 г
- Вода газированная — 30 мл
- Петрушка свежая
- Соль
- Перец

Порядок приготовления

Шпик и говядину дважды пропустить через мясорубку. В фарш добавить соль, паприку, черный перец, газированную воду, тщательно перемешать. Емкость с фаршем накрыть и убрать в холодильник на 24 часа.

Грудинку нарезать кубиками по 0,5 см. Сыр натереть на крупной терке. Лук, чеснок и зелень измельчить. Все ингредиенты добавить в фарш, тщательно перемешать. Сформировать из фарша 4 котлеты.

Выложить уштипцы в контейнер для приготовления. Установить контейнер в аэрогриль. Установить программу **РЕБРЫШКИ**, время приготовления будет настроено по умолчанию. Готовить до окончания программы.

Колбаски гриль с зеленью

Ингредиенты:

- Фарш из свинины и говядины — 400 г
- Лук репчатый — 80 г
- Яйцо — 50 г / 1 шт.
- Кинза — 10 г
- Укроп — 10 г
- Петрушка — 10 г
- Масло растительное — 30 мл
- Соль
- Специи

Порядок приготовления

Зелень и лук измельчить. Смешать все ингредиенты, оставить на 10–15 минут. Сформировать колбаски весом по 120 г.

Выложить колбаски в контейнер для приготовления. Установить контейнер в аэрогриль. Установить программу **РЕБРЫШКИ**, время приготовления будет настроено по умолчанию. Готовить до окончания программы.





Чевапчичи в беконе

Ингредиенты:

- Фарш из свинины и говядины — 240 г
- Бекон в нарезке — 90 г
- Лук репчатый — 35 г
- Чеснок — 5 г
- Соль
- Специи

Порядок приготовления

Лук и чеснок пропустить через мясорубку. Смешать фарш с чесноком и луком, добавить соль и специи. Сформировать из фарша колбаски по 15–16 см, обернуть каждую беконом.

Выложить чевапчичи в контейнер для приготовления. Установить контейнер в аэрогриль. Установить программу **РЕБРЫШКИ**, время приготовления **18 минут**. Готовить до окончания программы.

Купаты свиные

Ингредиенты:

- Свинина (шея) — 330 г
- Лук репчатый — 30 г
- Чеснок — 5 г
- Оболочка натуральная
- Травы прованские
- Соль
- Специи

Порядок приготовления

Чеснок и лук измельчить. Мясо пропустить через мясорубку, выбрав диск с крупными отверстиями.

В фарш добавить чеснок, лук, прованские травы, соль и специи, перемешать. Начинить фаршем оболочку, перевязывая колбаски ниткой.

Выложить купаты в контейнер для приготовления. Установить контейнер в аэрогриль. Установить температуру **200 °С**, время приготовления **18 минут**.





Люля-кебаб

Ингредиенты:

- Свинина (шея) — 280 г
- Лук репчатый — 60 г
- Чеснок — 6 г
- Петрушка — 5 г
- Укроп — 5 г
- Масло оливковое — 8 мл
- Уксус винный белый — 8 мл
- Соль
- Специи

Дополнительный инвентарь

Шпажки для шашлыка

Порядок приготовления

Зелень измельчить. Мясо, лук и чеснок пропустить через мясорубку. В фарш добавить зелень, масло, уксус, соль и специи, тщательно перемешать и убрать в холодильник на 30 минут.

Разделить фарш на 4 порции, сформировать шарики. Каждый шарик нанизать на шпажку и, тщательно прижимая к шпажке, сформировать кебабы.

Выложить кебабы в контейнер для приготовления. Установить контейнер в аэрогриль. Установить программу **РЕБРЫШКИ**, время приготовления будет настроено по умолчанию. Готовить до окончания программы.

Лосось

Ингредиенты:

- Лосось (стейк с кожей) — 350 г
- Сок лимонный — 25 мл
- Соль
- Перец белый молотый

Порядок приготовления

В отдельной емкости смешать белый перец, лимонный сок и соль. Полученной смесью натереть рыбу, оставить на 10–15 минут.

Выложить рыбу в контейнер для приготовления. Установить контейнер в аэрогриль. Установить программу **РЫБА**, время приготовления будет настроено по умолчанию. Готовить до окончания программы.

Готовый стейк завернуть в фольгу, оставить на 5–7 минут.





Форель с пряными травами

Ингредиенты:

- Форель – 260 г / 1 шт.
- Лимон – 50 г
- Чеснок – 10 г
- Масло оливковое – 30 мл
- Тимьян
- Розмарин
- Соль
- Специи

Порядок приготовления

Чеснок и зелень измельчить. Из лимона выжать сок. В отдельной емкости смешать масло с лимонным соком, чесноком и зеленью.

Форель очистить от чешуи и жабр, отрезать голову, сделать на рыбе надрезы. Смазать рыбу маринадом внутри и снаружи, накрыть пленкой и оставить на 1 час.

Выложить форель в контейнер для приготовления. Установить контейнер в аэрогриль. Установить программу **РЫБА**, время приготовления будет настроено по умолчанию. Готовить до окончания программы.

Дорадо

Ингредиенты:

- Дорадо – 320 г / 1 шт.
- Лимон – 30 г
- Лук – 20 г
- Сок лимонный – 10 мл
- Соль
- Специи

Порядок приготовления

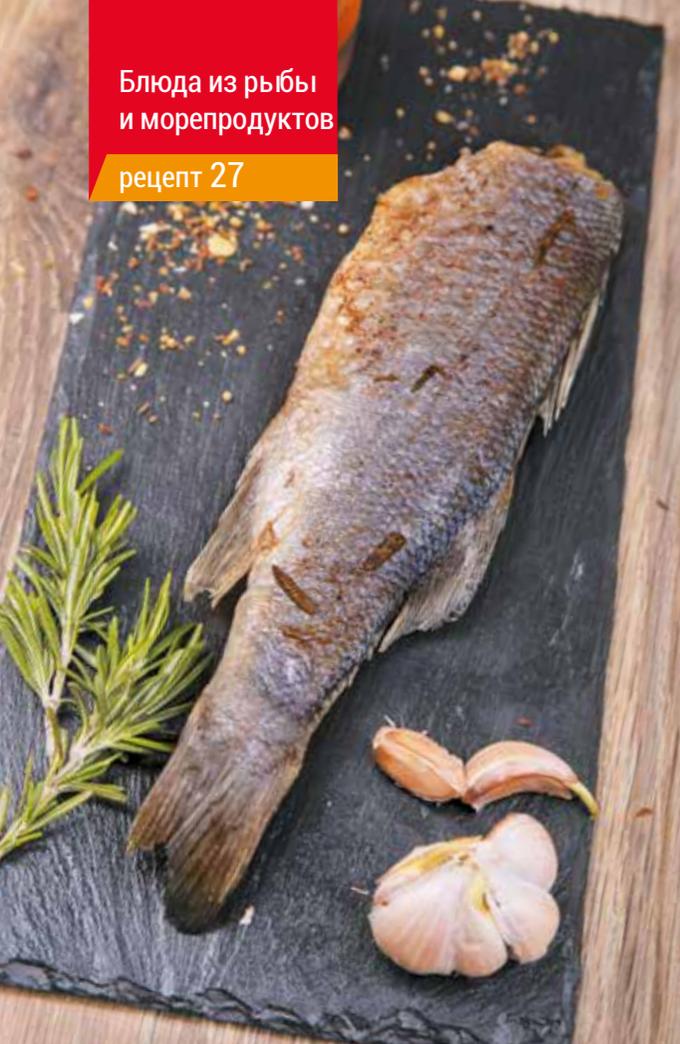
Лук нарезать полукольцами. Лимон нарезать кружками.

Рыбу очистить от чешуи, внутренностей и жабр, затем промыть и обсушить.

Сбрызнуть рыбу лимонным соком, натереть солью и специями, начинить луком и лимоном.

Выложить рыбу в контейнер для приготовления. Установить контейнер в аэрогриль. Установить программу **РЫБА**, время приготовления будет настроено по умолчанию. Готовить до окончания программы.





Сибас

Ингредиенты:

- Сибас — 300 г / 1 шт.
- Сок лимонный — 60 мл
- Масло оливковое — 30 мл
- Соль
- Специи

Порядок приготовления

Рыбу очистить от чешуи, внутренностей и жабр, отрезать голову. Промыть и обсушить рыбу, выложить в отдельную емкость.

В другой емкости смешать масло с лимонным соком, солью и специями. Залить рыбу полученным маринадом, убрать в холодильник на 30 минут.

Выложить рыбу в контейнер для приготовления. Установить контейнер в аэрогриль. Установить программу **РЫБА**, время приготовления будет настроено по умолчанию. Готовить до окончания программы.

Котлеты из белой рыбы

Ингредиенты:

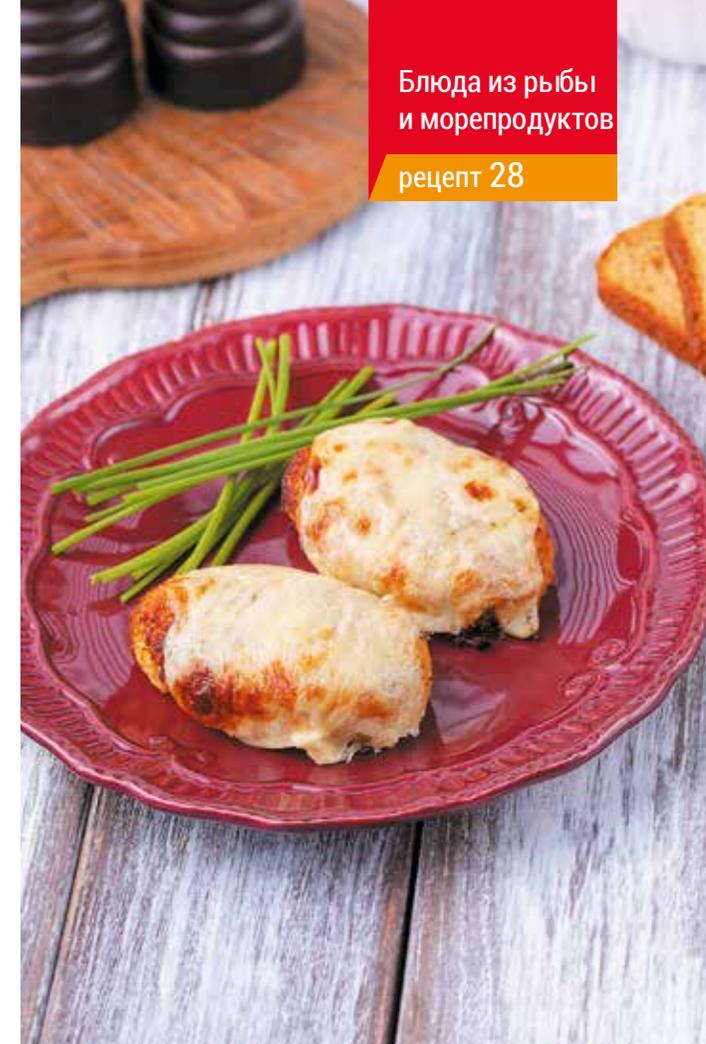
- Рыба белая (филе) — 260 г
- Лук репчатый — 70 г
- Белый хлеб — 40 г
- Сыр твердый — 35 г
- Чеснок — 5 г
- Молоко — 80 мл
- Масло растительное — 20 мл
- Кориандр молотый
- Перец белый молотый
- Перец черный молотый
- Соль

Порядок приготовления

Сыр натереть на мелкой терке. Лук нарезать кубиками по 0,7–1 см, обжарить на растительном масле. Хлеб вымочить в теплом молоке и отжать. Чеснок измельчить.

Рыбное филе пропустить через мясорубку вместе с жареным луком и хлебом. В фарш добавить чеснок, соль и специи, тщательно перемешать. Сформировать из фарша 2–3 котлеты.

Выложить котлеты в контейнер для приготовления. Установить контейнер в аэрогриль. Установить программу **РЫБА**, время приготовления **12 минут**. За 3 минуты до завершения приготовления посыпать котлеты сыром. Закрыть крышку. Готовить до окончания программы.





Котлеты из семги

Ингредиенты:

- Семга (филе) – 320 г
- Лук-порей – 15 г
- Сухари панировочные – 20 г
- Имбирь (корень) – 7 г
- Кунжут белый – 20 г
- Соус соевый – 15 мл
- Перец черный молотый

Порядок приготовления

Семгу измельчить. Корень имбиря натереть на мелкой терке. Лук нарезать кубиками по 0,5 см. В отдельной емкости смешать панировочные сухари и кунжут.

В другой емкости смешать семгу, имбирь, лук, соевый соус и перец. Сформировать 3 котлеты. Котлеты запанировать в смеси сухарей и кунжута.

Выложить котлеты в контейнер для приготовления. Установить контейнер в аэрогриль. Установить программу **РЫБА**, время приготовления будет настроено по умолчанию. Готовить до окончания программы.

Морские гребешки

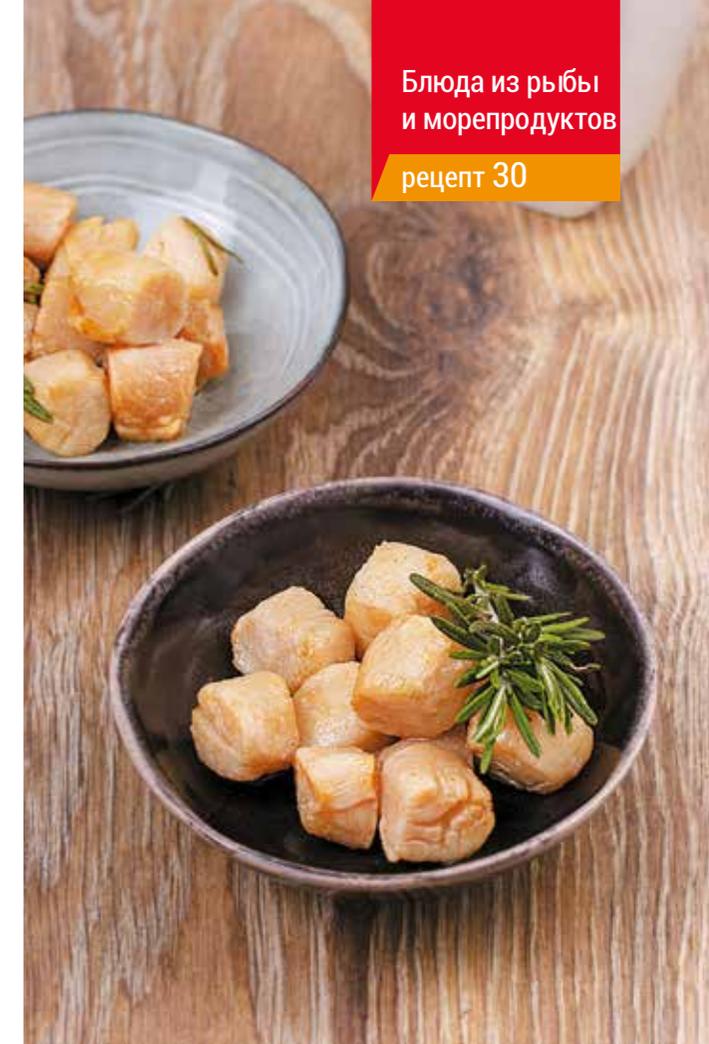
Ингредиенты:

- Гребешки – 230 г
- Розмарин (листья) – 2 г
- Сок лимонный – 10 мл
- Масло оливковое – 10 мл
- Соль
- Специи

Порядок приготовления

Гребешки промыть и обсушить салфетками. В отдельной емкости смешать масло, лимонный сок, листья розмарина, соль и специи. Добавить гребешки, аккуратно перемешать и оставить на 20 минут.

Выложить гребешки в контейнер для приготовления. Установить контейнер в аэрогриль. Установить программу **МОРЕПРОДУКТЫ**, время приготовления будет настроено по умолчанию. Готовить до окончания программы.





Крылышки с медом и чесноком

Ингредиенты:

- Курица (крылья) – 600 г / 6 шт.
- Мед – 30 г
- Чеснок – 5 г
- Соус соевый – 40 мл
- Вино белое столовое – 30 мл
- Масло растительное – 20 мл
- Специи

Порядок приготовления

Крылья промыть и обсушить салфетками. Чеснок измельчить. В отдельной емкости смешать соевый соус, вино, мед, чеснок, растительное масло и специи. Замариновать крылья в полученной смеси, накрыть и убрать в холодильник на 2 часа. Выложить крылья в контейнер для приготовления. Установить контейнер в аэрогриль. Установить программу **КУРИЦА**, время приготовления будет настроено по умолчанию. Готовить до окончания программы.

Крылышки с овощами

Ингредиенты:

- Курица (крылья) – 300 г / 3 шт.
- Картофель – 220 г
- Морковь – 60 г
- Сметана – 50 г
- Аджика – 20 г
- Соль
- Специи

Порядок приготовления

Морковь нарезать слайсами, картофель – дольками. В отдельной емкости смешать аджику, сметану, соль и специи. В полученном соусе замариновать крылья и оставить на 20 минут. Добавить овощи и оставить еще на 10 минут. Овощи с крыльями выложить в контейнер для приготовления. Установить контейнер в аэрогриль. Установить программу **КУРИЦА**, время приготовления будет настроено по умолчанию. Готовить до окончания программы.





Индейка с гремолатой

Ингредиенты:

- Индейка (филе) — 300 г
- Вино белое сухое — 80 мл
- Масло оливковое — 30 мл
- Соль морская
- Перец черный молотый

Для гремолаты:

- Маасдам — 20 г
- Петрушка свежая — 20 г
- Чеснок — 3 г
- Сок апельсиновый — 80 мл
- Сок лимонный — 30 мл
- Масло оливковое — 30 мл

Порядок приготовления

Приготовить гремолату: сыр натереть на мелкой терке; с помощью блендера смешать до однородной массы чеснок, листья петрушки, апельсиновый и лимонный соки; добавить в смесь сыр и оливковое масло. Готовую гремолату убрать в холодильник.

Индейку нарезать на порционные куски, натереть солью и перцем. Выложить индейку в один слой на поднос. В отдельной емкости смешать масло с вином и полить индейку полученным маринадом. Накрыть поднос и оставить индейку мариноваться на 2 часа. В течение этого времени несколько раз перевернуть куски индейки.

Выложить индейку в контейнер для приготовления. Установить контейнер в аэрогриль. Установить программу **КУРИЦА**, время приготовления **16 минут**. Готовить до окончания программы.

Готовую индейку подать с охлажденной гремолатой.

Шашлык из индейки с киви

Ингредиенты:

- Индейка (филе) — 220 г
- Киви — 80 г
- Бекон в нарезке — 50 г
- Масло растительное — 20 мл
- Соль
- Специи

Дополнительный инвентарь

Шпажки для шашлыка

Порядок приготовления

Киви очистить, нарезать на 4 кружка. Индейку нарезать на 4 порции, отбить плоской стороной молотка для мяса, смазать маслом и натереть солью и специями.

Обернуть киви филе индейки, затем обернуть заготовки беконом. Нанизать каждую заготовку на 2 шпажки, располагая их параллельно друг другу.

Выложить шашлычки в контейнер для приготовления. Установить контейнер в аэрогриль. Установить программу **КУРИЦА**, время приготовления **15 минут**. Готовить до окончания программы.





Перепела запеченные

Ингредиенты:

- Перепела — 450 г / 3 шт.
- Масло сливочное — 40 г
- Лимон — 40 г
- Чеснок — 5 г
- Тимьян — 2 г
- Розмарин — 2 г
- Соль
- Специи

Порядок приготовления

Чеснок и зелень измельчить. Лимон разрезать на 3 дольки. Сливочное масло растопить. В отдельной емкости смешать масло с чесноком и зеленью, добавить соль и специи.

Перепелов натереть маслом с зеленью, внутрь каждого положить по дольке лимона, связать ножки шпагатом.

Выложить перепелов в контейнер для приготовления. Установить контейнер в аэрогриль. Установить программу **КУРИЦА**, время приготовления **22 минуты**. Готовить до окончания программы.

Шашлык из свинины

Ингредиенты:

- Свинина (шея) — 500 г
- Маринад шашлычный с мускатным орехом и паприкой Трапеза® — 15 г
- Вода — 30 мл
- Масло оливковое — 20 мл

Порядок приготовления

Свинину нарезать кубиками по 3 см. В отдельной емкости смешать воду, смесь для маринования и масло. Выложить свинину в маринад и убрать в холодильник на 2 часа.

Выложить мясо в контейнер для приготовления. Установить контейнер в аэрогриль. Установить программу **СТЕЙК**, время приготовления будет настроено по умолчанию. Готовить до окончания программы.





Стейк из свинины

Ингредиенты:

- Свинина (шея) – 500 г
- Маринад для мяса с имбирем и розмарином Трапеза® – 15 г
- Вода – 30 мл
- Масло оливковое – 20 мл

Порядок приготовления

Свинину разрезать на 2 порционных стейка. В отдельной емкости смешать воду, смесь для маринования и масло. Выложить свинину в маринад и убрать в холодильник на 2 часа.

Выложить стейки в контейнер для приготовления. Установить контейнер в аэрогриль. Установить программу **СТЕЙК**, время приготовления **20 минут**. Готовить до окончания программы.

Куриные голени

Ингредиенты:

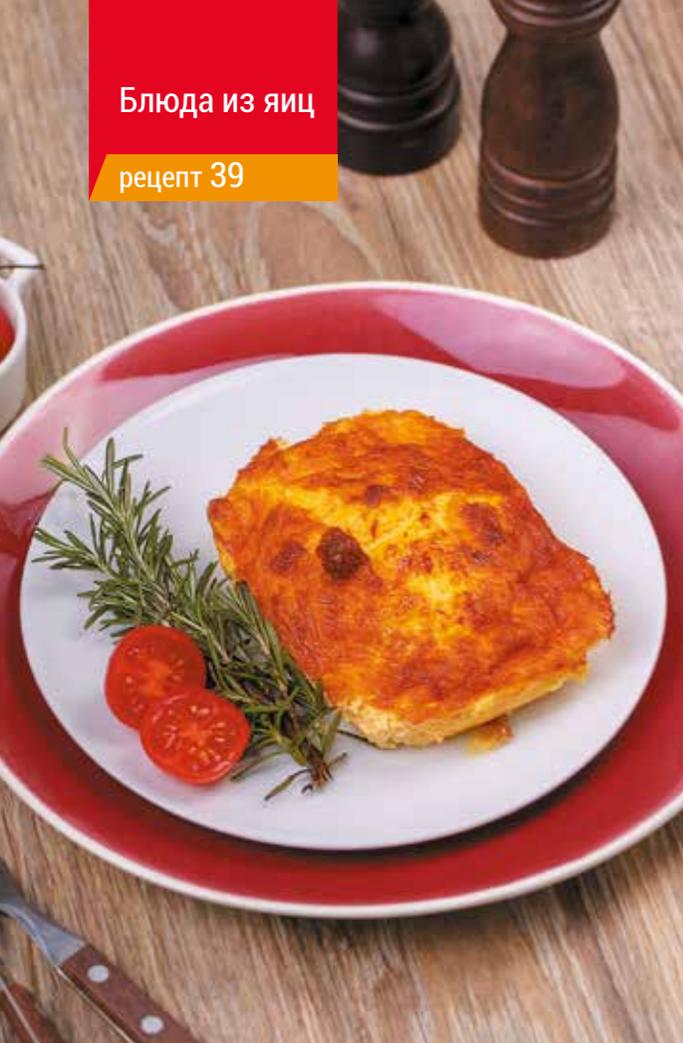
- Курица (голень) – 550 г / 5 шт.
- Маринад для курицы с чесноком и травами Трапеза® – 15 г
- Вода – 30 мл
- Масло оливковое – 20 мл

Порядок приготовления

В отдельной емкости смешать воду, смесь для маринования и масло. Выложить голени в маринад и убрать в холодильник на 2 часа.

Выложить ножки в контейнер для приготовления. Установить контейнер в аэрогриль. Установить программу **КУРИЦА**, время приготовления **20 минут**. Готовить до окончания программы.





Омлет

Ингредиенты:

- Яйцо – 150 г / 3 шт.
- Масло сливочное – 10 г
- Молоко – 150 мл
- Соль
- Специи

Дополнительный инвентарь

Фольгированная форма – 15×12 см

Порядок приготовления

В отдельной емкости яйца смешать с молоком, взбить венчиком. Добавить соль и специи, перемешать. Фольгированную форму смазать сливочным маслом, влить яичную смесь.

Форму с омлетом установить в контейнер для приготовления. Установить контейнер в аэрогриль. Установить программу **ВыПЕЧКА**, время приготовления будет настроено по умолчанию. Готовить до окончания программы.

Фриттата с ветчиной и сыром

Ингредиенты:

- | | |
|-------------------------------|------------------------|
| - Яйцо – 100 г / 2 шт. | - Шнитт-лук – 5 г |
| - Ветчина – 60 г | - Молоко – 20 мл |
| - Сыр полутвердый – 30 г | - Соль |
| - Белки яичные – 25 г / 1 шт. | - Перец черный молотый |

Дополнительный инвентарь

Силиконовые формочки для кексов – 4 шт.

Порядок приготовления

Ветчину нарезать кубиками по 0,5 см. Сыр натереть на крупной терке. Лук измельчить. В отдельной емкости взбить яйца с белком, добавить лук, молоко, соль и перец, тщательно перемешать.

В каждую формочку выложить порцию ветчины, посыпать сыром и залить яично-молочной смесью.

Установить формочки в контейнер для приготовления. Установить контейнер в аэрогриль. Установить программу **ВыПЕЧКА**, время приготовления будет настроено по умолчанию. Готовить до окончания программы.





Картофель фри

Ингредиенты:

- Картофель фри (замороженный) – 200 г
- Соль
- Специи

Порядок приготовления

Выложить замороженный картофель в контейнер для приготовления. Установить контейнер в аэрогриль. Установить программу **КАРТОФЕЛЬ ФРИ**, время приготовления будет настроено по умолчанию. Готовить до окончания программы.

Готовый картофель посыпать солью и специями.

Картофель по-деревенски

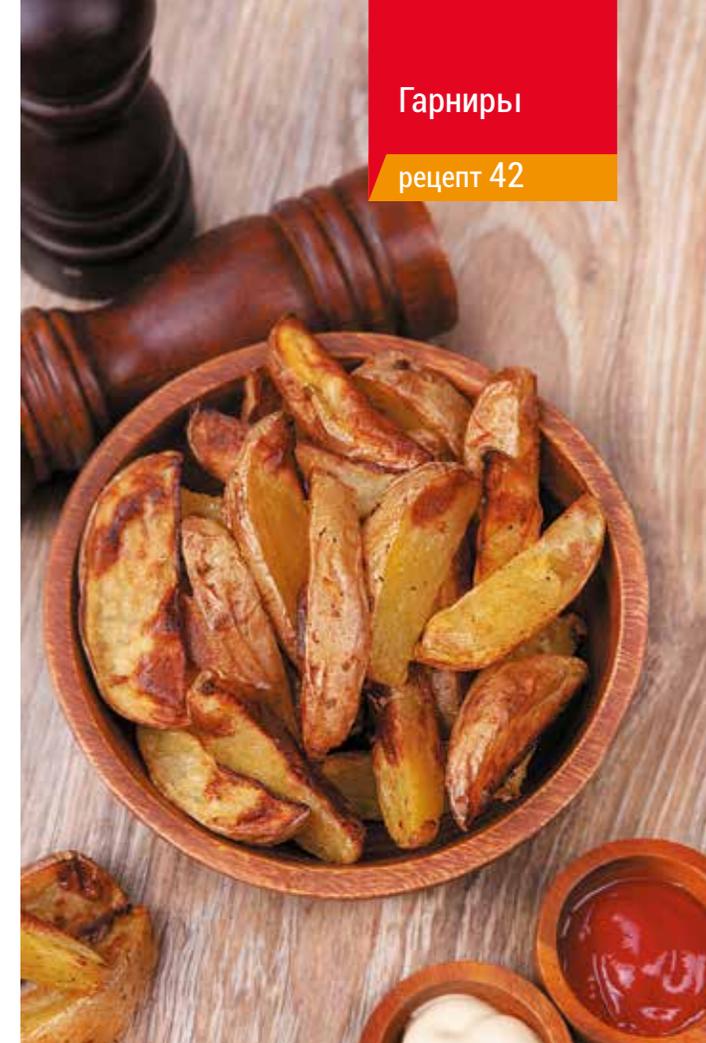
Ингредиенты:

- Картофель молодой – 400 г
- Масло сливочное – 30 г
- Чеснок – 5 г
- Соль
- Специи

Порядок приготовления

Чеснок натереть на мелкой терке. Картофель нарезать дольками. Сливочное масло растопить, добавить чеснок, соль и специи. Полученной смесью натереть картофельные дольки.

Выложить картофель в контейнер для приготовления. Установить контейнер в аэрогриль. Установить температуру **180°C**, время приготовления **20 минут**. За 10 минут до окончания приготовления перемешать картофель в чаше.





Картофель, запеченный с беконом

Ингредиенты:

- Картофель — 350 г / 4 шт.
- Сыр твердый — 50 г
- Бекон — 40 г
- Лук зеленый — 5 г
- Розмарин свежий
- Соль
- Специи

Порядок приготовления

Бекон нарезать кубиками по 0,5 см. Сыр натереть на мелкой терке. Розмарин и зеленый лук измельчить. В отдельной емкости смешать бекон, сыр, лук, розмарин, соль и специи.

Клубни картофеля разрезать пополам, аккуратно ложкой вынуть середину, оставляя по 1 см мякоти на кожуре.

Выложить картофель в чашу аэрогриля кожей вверх. Установить температуру **180 °С**, время приготовления **20 минут**.

За 5 минут до завершения приготовления извлечь чашу, перевернуть картофель, посыпать солью и наполнить начинкой. Установить чашу обратно в аэрогриль.

Картофельные крокеты

Ингредиенты:

- Пюре картофельное — 300 г
- Пармезан — 40 г
- Сухари панировочные — 40 г
- Лук репчатый — 30 г
- Мука пшеничная — 25 г
- Масло растительное — 20 мл
- Соль
- Специи

Порядок приготовления

Пармезан натереть на мелкой терке. Лук нарезать кубиками по 0,5 см, обжарить на растительном масле.

В пюре добавить обжаренный лук, муку, пармезан, соль и специи, тщательно перемешать. Сформировать крокеты из полученной массы, запанировать в сухарях.

Выложить крокеты в контейнер для приготовления. Установить контейнер в аэрогриль. Установить программу **КАРТОФЕЛЬ ФРИ**, время приготовления **8 минут**. Готовить до окончания программы.





Баклажаны с чесночной заправкой

Ингредиенты:

- Баклажан — 200 г
- Чеснок — 10 г
- Масло оливковое — 30 мл
- Уксус бальзамический — 8 мл
- Соль
- Специи

Порядок приготовления

Чеснок измельчить. Баклажан разрезать вдоль на 8 частей. В отдельной емкости смешать масло с чесноком, уксусом, солью и специями.

Выложить дольки баклажана в контейнер для приготовления. Установить контейнер в аэрогриль. Установить температуру **200 °С**, время приготовления **8 минут**.

Готовые баклажаны смазать чесночной заправкой.

Запеченная брокколи

Ингредиенты:

- Брокколи — 200 г
- Лимон — 40 г
- Масло оливковое — 20 мл
- Соль
- Специи

Порядок приготовления

Из лимона выжать сок. В отдельную емкость выложить брокколи, полить маслом и соком, добавить соль и специи. Все тщательно перемешать и оставить на 15 минут.

Выложить брокколи в контейнер для приготовления. Установить контейнер в аэрогриль. Установить температуру **180 °С**, время приготовления **12 минут**.





Овощи гриль

Ингредиенты:

- Баклажан — 100 г
- Цукини — 100 г
- Перец сладкий — 80 г
- Помидоры черри — 80 г
- Лук репчатый — 70 г
- Масло оливковое — 20 мл
- Соль
- Специи

Для маринада:

- Сахар — 50 г
- Соль — 7 г
- Вода — 200 мл
- Уксус 9% — 20 мл

Порядок приготовления

Перец очистить от сердцевины и семян, нарезать дольками. Баклажаны, лук и цукини нарезать кружками по 0,5 см.

В отдельной емкости смешать ингредиенты для маринада. Залить баклажаны маринадом и оставить на 30 минут. В другой емкости смешать оливковое масло с солью и перцем.

Все овощи выложить в контейнер для приготовления, полить маслом со специями, перемешать. Установить контейнер в аэрогриль. Установить температуру **180 °С**, время приготовления **15 минут**. За 5 минут до завершения приготовления перевернуть овощи.

Карамелизированный ананас

Ингредиенты:

- Ананас очищенный — 400 г
- Сахар тростниковый — 80 г
- Корица — 2 г
- Ром черный — 80 мл

Порядок приготовления

Ананас нарезать кружками толщиной 1,5 см. Выложить ананас в отдельную емкость, добавить сахар, ром и корицу, все аккуратно перемешать и оставить на 30 минут.

Выложить ананас в контейнер для приготовления. Установить контейнер в аэрогриль. Установить температуру **200 °С**, время приготовления **6 минут**.





Бисквит

Ингредиенты:

- Яйцо — 50 г / 1 шт.
- Мука пшеничная в/с — 35 г
- Сахар — 30 г
- Масло сливочное — 10 г
- Ванилин — 1 г
- Соль

Дополнительный инвентарь

Силиконовые формочки для кексов

Порядок приготовления

В отдельной емкости миксером взбить яйца с сахаром, солью и ванилином до пышной белой пены. Добавить муку, аккуратно перемешать ложкой снизу вверх.

Формочки смазать сливочным маслом, выложить тесто.

Поставить формочки в контейнер для приготовления. Установить контейнер в аэрогриль. Установить программу **ВЫПЕЧКА**, время приготовления **8 минут**. Готовить до окончания программы.

Запеканка творожная

Ингредиенты:

- Творог 9% — 200 г
- Яйцо — 50 г / 1 шт.
- Изюм — 25 г
- Сахар — 20 г
- Крупа манная — 20 г
- Масло сливочное — 10 г
- Соль

Дополнительный инвентарь

Силиконовые формочки для кексов — 4 шт.

Порядок приготовления

Изюм замочить в теплой воде, затем откинуть на сито, дать стечь воде. В отдельной емкости смешать все ингредиенты, кроме масла.

Формочки смазать сливочным маслом, выложить творожную массу.

Поставить формочки в контейнер для приготовления. Установить контейнер в аэрогриль. Установить программу **ВЫПЕЧКА**, время приготовления будет настроено по умолчанию. Готовить до окончания программы.



Таблица калорийности (на 100 г продукта)

Продукт	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Авокадо	2,0	14,7	1,8	147,5
Апельсин	0,9	0,2	8,1	37,8
Ананас консервированный	0,36	0,12	12,65	53,1
Брусника	0,7	0,5	8	39,2
Бананы	1,5	0,1	21,8	94,1
Баранина (филе)	19,8	9,6	0	166
Бекон	23	45	0	497
Брокколи	3	0,4	5,2	36,4
Бульон мясной	7,4	2,6	0,2	54,1
Ветчина	14	24	0	272
Виноград	0,4	0	17,5	71,6
Гусь	15,2	39	0	411,8
Горчица	5,7	6,4	22,0	178,4
Геркулес	11	6,2	50,1	300,2
Говядина (суповой набор)	15	5	0	105
Говядина (филе)	16	12	0	172
Горох сушеный	20,5	2	53,3	313,2
Горох зеленый	5	0,2	8,3	55
Груша	0,4	0,3	9,5	42,3

Продукт	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Дыня	0,6	0	9,1	38
Желудок куриный	21	6,4	0,6	130
Жир свиной	0	99,7	0	897
Изюм	1,8	0	66	262
Индейка (филе)	15,8	4,6	0,1	105
Йогурт без добавок	5	1,5	3,5	51
Какао	24,2	17,5	27,9	380
Кунжут	19	48	13,5	562
Капуста брюссельская	4,8	0	5,9	43
Капуста квашеная	1,6	0,1	5,2	28,1
Кролик	21,1	11	0	183,4
Кабачок	0,6	0,3	4,9	24,7
Кальмары	18,0	0,3	0	74,0
Капуста белокочанная	1,8	0,1	4,7	27
Капуста пекинская	1,2	0,2	3,2	12
Капуста цветная	2,5	0,3	4,5	29,8
Киви	0,8	0,5	8,1	47,6
Картофель	2,0	0,4	18,1	84
Кетчуп	1	1	16	77
Клубника	0,8	0,4	6,3	36

Продукт	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Колбаса подкопченная	15	33	2,3	366
Колбаски охотничьи	27,4	24,3	0	326
Креветки	20,5	1,6	0,3	98
Кукуруза в початках	10,3	4,9	67,5	355,3
Кукуруза консервированная	3,2	1	18,6	96
Курага	5,2	0,3	51,0	227,5
Курица (голень)	21,3	11	0,1	184,6
Курица копченая	28,5	8,2	0,02	187,9
Курица (крылья)	21,3	11	0,1	184,6
Курица (филе)	23,6	1,9	0,4	113,1
Лапша пшеничная	10,4	1,1	69,7	330,3
Лосось (филе)	20	8,1	0	153
Лук зеленый	1,3	0	3,5	19,2
Лук репчатый	1,4	0	9,1	42
Лимон	0,9	0,1	3	18,3
Лисички	1,6	1,1	2,2	20
Макароны	10,4	1,1	69,7	337,0
Молоко сухое	27	24	38,7	479
Миндаль	18,6	57,7	13,6	645
Майонез 67%	2,8	67	2,6	624

Продукт	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Маргарин	0,3	82	1	743
Масло растительное	0	99,9	0	899
Масло сливочное	0,8	72,5	1,3	661
Мед	0,8	0	80,3	308
Минтай	15,9	0,9	0	71,7
Молоко 3,2%	2,8	3,2	4,5	58
Морепродукты	16,4	0,9	0	73,7
Морковь	1,3	0,1	7,2	34
Мука пшеничная	10,6	1,3	67,6	331
Нектарины	0,9	0,2	11,8	48
Огурцы	0,8	0,1	2,6	14
Оливки	0,8	10,7	6,3	115
Орех грецкий	13,8	61,3	10,2	648
Окунь	18,3	1	0	82,2
Паста томатная	3	0	13	63
Персик	0,9	0,1	9,5	43
Перепела	21,8	4,5	0	134
Перец болгарский	1,3	0	5,7	28
Петрушка свежая	3,7	0,4	8	50
Печень куриная	20,4	5,9	1,4	140,3

Таблица калорийности (на 100 г продукта)

Продукт	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Помидоры	1,1	0,2	3,8	23
Ребра свиные копченые	10	52,7	0	514
Рис	7	1	71,4	330
Сайра консервированная	17,5	2	0	88
Салат листовой	1,5	0,2	2,3	17
Сахар	0	0	99,8	399
Свекла	1,5	0,1	9,1	43,3
Свинина (ноги)	23,5	15,6	0	234
Свинина (ребра)	15,5	23,4	0	272,6
Свинина (фарш)	10	28	0	292
Свинина (филе)	28,7	11,2	0	223
Свинина (шея)	13,6	31,9	0	343
Семга	20,8	15,1	0	219
Сельдь	17	8,5	0	176
Сердце куриное	15,8	10,3	0,8	159
Сливки 10%	3	10	4	118
Сливки 33%	3	33	4	325
Сметана 20%	2,8	20	3,2	224
Соус гранатовый	0	0	62,5	250
Соус барбекю	1,2	0	28	118

Продукт	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Соус соевый	10,3	0	8,1	73
Сыр плавленый	15,1	23,1	1,6	276
Сыр твердый	23,5	26	0	350
Сахар ванильный	0,1	0,1	12,7	288,0
Сахар коричневый	0	0	99,6	398
Сельдерей	1,3	0,3	6,5	34
Сосиски	11	23,9	1,6	266
Солод	10,5	1,7	71	341,3
Телятина	20,4	0,9	0	89
Творог	14	6	2,8	117,2
Тесто дрожжевое	7	6,5	40,7	224,1
Тесто на воде и муке	10	4	54	294
Тесто слоеное	5,5	21,9	39,5	357,1
Тилапия (филе)	20,1	1,7	0	95,7
Тунец	24,4	4,6	0	139
Тыква	1	0,1	4,2	25
Треска (филе)	16	0,6	0	69,4
Фарш из свинины и говядины	13,5	31,6	0	338,4
Уксус бальзамический	0,5	0	17	70,0
Яйцо (50 г)	12,7	11	0,7	159