

КНИГА РЕЦЕПТОВ

ДЛЯ АЭРОГРИЛЯ АФМ-45



ОГЛАВЛЕНИЕ

Блюда из мяса и птицы	6
Бифштекс	7
Свинина в томатном маринаде	8
Куриные ножки с греческим йогуртом и дижонской горчицей	9
Куриные бедра с лаймом	10
Говяжий шашлык с овощами	11
Куриные наггетсы	12
Свинина с яблоками	13
Стейк с душистым маслом	14
Куриные крылышки с имбирем	15
Стейк из куриного филе	16
 Блюда из морепродуктов и рыбы	 18
Креветки с копченой паприкой	19
Тилапия в панировочных сухарях с йогуртовым соусом	20
Камбала в остром соусе Шрирача	21
Котлеты из рыбы	22
Гребешки в мисо-глазури	23
Лосось со сливочно-лимонным соусом	24
Мидии в соево-лимонном соусе	25
 Закуски	 26
Шампиньоны с сыром	27
Тосты с яйцом пашот	28
Фаршированные помидоры	29
Фаршированные цукини	30
Авокадо в беконе	31
Мини-киши с чоризо	32
Палочки моцарелла	33

Вегетарианские блюда 34

Котлеты из нута	35
Баклажаны с черри и моцареллой	36
Вегетарианские фаршированные перцы	37
Шампиньоны на гриле	38
Баклажаны на гриле с соусом песто	39
Запеченная цветная капуста с лимонным соусом	40
Пряный запеченный картофель	41

Выпечка и десерты 42

Банановые сырники	43
Груши на гриле с ванильным соусом	44
Яблочные чипсы	45
Шотландское песочное печенье	46
Чипсы из ананасов	47
Макаруны лайм-кокос	48
Запеченные персики с миндальным кремом	49
Арахисовое печенье с шоколадной крошкой	50
Йогурт	51



A high-quality food photograph showcasing a variety of roasted meats and vegetables. The central focus is a large wooden platter holding a roasted pig's knuckle, a whole roasted chicken, and several slices of roasted chicken breast, all garnished with fresh rosemary and pomegranate seeds. Surrounding the platter are several bowls: a bowl of creamy white sauce with red garnishes, a bowl of bright yellow corn cobs, and a bowl of orange-colored vegetable medley. In the foreground, a small yellow pumpkin sits on a dark wooden surface. Two place settings are visible, each with a black plate, a folded cloth napkin, and silverware. The overall aesthetic is warm and inviting, typical of autumnal dining.

БЛЮДА ИЗ МЯСА И ПТИЦЫ



БИФШТЕКС

ИНГРИДИЕНТЫ:

- 400 г говядины
- 10 г имбиря
- 1 зубчик чеснока
- 10 г кунжута
- 5 г молотого кориандра
- 30 мл оливкового масла
- Крупная морская соль, перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Измельчите чеснок и имбирь.
- Смешайте измельченные имбирь и чеснок с молотым кориандром, кунжутом, специями и оливковым маслом.
- Замаринуйте мясо в полученной смеси на 1 час.
- Выложите говядину в разогретый аэро-гриль.
- Готовьте в режиме **ЖАРКА** 20 минут при температуре 200°C.

Приятного аппетита!



СВИНИНА В ТОМАТНОМ МАРИНАДЕ

ИНГРИДИЕНТЫ:

- 500 г свинины
- 2 луковицы
- 4 помидора
- Французские травы по вкусу
- Соль, перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Измельчите в блендере помидоры, лук и добавьте специй.
- Нарезьте свинину на стейки, толщиной 2-2,5 см.
- Замаринуйте свинину в полученном маринаде на несколько часов.
- Выложите стейки свинины в разогретый аэрогриль.
- Включите режим **СТЕЙК** и готовьте 20 минут при температуре 200°C, в середине процесса переверните стейки.

Приятного аппетита!



КУРИНЫЕ НОЖКИ С ГРЕЧЕСКИМ ЙОГУРТОМ И ДИЖОНСКОЙ ГОРЧИЦЕЙ

ИНГРИДИЕНТЫ:

- 6 куриных ножек
- 150 г греческого йогурта
- 4 зубчика чеснока
- 1 ст. л. дижонской горчицы
- Соль, перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Смешайте маринад: йогурт, дижонскую горчицу, измельченный чеснок, соль и перец.
- Замаринуйте ножки в полученном соусе и уберите в холодильник на 30 минут.
- Выложите ножки в разогретый аэрогриль.
- Готовьте 10 минут в режиме **КРЫЛЫШКИ**, а затем еще 15 минут в том же режиме, но при температуре 200°C.

Приятного аппетита!



КУРИНЫЕ БЕДРА С ЛАЙМОМ

ИНГРИДИЕНТЫ:

- 4 куриных бедра
- 2 ст. л. оливкового масла
- ½ лайма
- 1 острый зеленый перец
- 2 зубчика чеснока
- 2 веточки кинзы
- Соль, черный перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Смешайте маринад: сок лайма, измельченные острый перец и чеснок, кинзу, оливковое масло, соль, перец.
- замаринуйте бедра полученным маринадом на 30-40 минут.
- Выложите бедра в разогретый аэрогриль.
- Готовьте в режиме **ЗАПЕКАНИЕ**.

Приятного аппетита!



ГОВЯЖИЙ ШАШЛЫК С ОВОЩАМИ

ИНГРИДИЕНТЫ:

- 500 г говядины
- 2 болгарских перца
- 1 красный лук
- 2 ст. л. оливкового масла
- 1 ч. л. молотого кориандра
- Соль, перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Нарежьте говядину и овощи кубиками.
- Смешайте говядину, овощи, оливковое масло и приправы.
- Насадите мясо и овощи на шпажки.
- Выложите шашлык в разогретый аэрогриль.
- Готовьте в режиме **АЭРОГРИЛЬ** 20 минут.

Приятного аппетита!



КУРИНЫЕ НАГГЕТСЫ

ИНГРИДИЕНТЫ:

- 500 г куриного филе, нарезанного кубиками
- ½ стакана муки
- 1 взбитое яйцо
- ½ стакана панировочных сухарей
- Соль и перец по вкусу
- 1 ч. л. паприки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Обваляйте курицу в муке, обмакните в яйцо и обваляйте в панировочных сухарях, смешанных с паприкой, солью и перцем.
- Разложите наггетсы в разогретом аэрогриле.
- Готовьте в режиме **КРЫЛЫШКИ** 20 минут при температуре 190°C.

Приятного аппетита!



СВИНИНА С ЯБЛОКАМИ

ИНГРИДИЕНТЫ:

- 700 г свинины
- 1 яблоко
- 80 г чернослива
- 2 зубчика чеснока
- 1 ст. л. горчицы
- Соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Нарезьте свинину порционными кусками.
- Очистите яблоко от кожуры, нарежьте кубиками, чернослив мелко нарежьте, порубите мелко чеснок.
- Выложите на мясо яблоки, чеснок и чернослив.
- Выложите свинину в разогретый аэрогриль.
- Готовьте в режиме **КРЫЛЫШКИ** 60 минут при температуре 190°C.

Приятного аппетита!



СТЕЙК С ДУШИСТЫМ МАСЛОМ

ИНГРИДИЕНТЫ:

- Стейк из мраморной говядины весом 450 г, толщиной примерно 2,5 см
- 60 г сливочного масла
- 1 ст. л. петрушки
- 1 ст. л. зеленого лука
- 1 зубчик чеснока
- $\frac{1}{4}$ ч. л. красного перца

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Посыпьте стейк с двух сторон солью и перцем.
- Положите стейк в разогретый аэрогриль.
- Готовьте в режиме **СТЕЙК**.
- Смешайте в миске сливочное масло, петрушку, лук, измельченный чеснок, красный перец.
- Выложите сверху приготовленного стейка получившуюся смесь.

Приятного аппетита!



КУРИНЫЕ КРЫЛЫШКИ С ИМБИРЕМ

ИНГРИДИЕНТЫ:

- 500-600 г куриных крылышек
- 1 ст. л. соевого соуса
- 1 ст. л. томатной пасты
- 1 ст. л. меда
- 1 ст. л. лимонного сока
- 1 ч. л. тертого имбиря

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Смешайте все ингредиенты для маринада.
- Замаринуйте крылья в полученной смеси и уберите в холодильник на несколько часов.
- Разложите крылья в разогретый аэрогриль.
- Готовьте в режиме **КРЫЛЫШКИ** при температуре 200°C.

Приятного аппетита!



СТЕЙК ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ

ИНГРИДИЕНТЫ:

- 300 г куриного филе
- 2 зубчика чеснока
- 30 мл оливкового масла
- Соль, перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Отбейте куриную грудку, натрите маслом, чесноком, солью и перцем.
- Выложите грудку в разогретый аэрогриль.
- Готовьте в режиме **СТЕЙК** 20 минут при температуре 200°C.

Приятного аппетита!



**БЛЮДА
ИЗ МОРЕПРОДУКТОВ
И РЫБЫ**



КРЕВЕТКИ С КОПЧЕНОЙ ПАПРИКОЙ

ИНГРИДИЕНТЫ:

- 500 г королевских креветок
- 1 ч. л. копченой паприки
- 2 зубчика чеснока
- 1 ст. л. оливкового масла
- ½ ч. л. молотого красного перца
- Соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Смешайте маринад: масло, измельченный чеснок и все специи.
- Замаринуйте креветки в полученной смеси на 10 минут.
- Разложите креветки в разогретом аэрогриле.
- Готовьте в режиме **АЭРОГРИЛЬ**.

Приятного аппетита!



ТИЛАПИЯ В ПАНИРОВОЧНЫХ СУХАРЯХ С ЙОГУРТОВЫМ СОУСОМ

ИНГРИДИЕНТЫ:

- 500 г филе тилапии
- 3 ст. л. панировочных сухарей
- Соль по вкусу
- Французские травы по вкусу
- 50 г греческого йогурта
- Пучок зелени
- ½ лимона

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Смешайте соус: греческий йогурт, зелень и часть французских трав.
- Нарежьте рыбу брусочками-палочками.
- Смешайте панировочные сухари с солью и французскими травами.
- Обваляйте кусочки рыбы в панировке.
- Разложите рыбу в разогретом аэрогриле.
- Готовьте в режиме **ФРИ** 12 минут, в середине процесса переверните рыбу.
- Сбрызните рыбу лимонным соком и подавайте к столу вместе с соусом.

Приятного аппетита!



КАМБАЛА В ОСТРОМ СОУСЕ ШРИРАЧА

ИНГРИДИЕНТЫ:

- 1 очищенная камбала
- 2 ст. л. соевого соуса
- ½ ст. л. лимонного сока
- ½ ст. л. оливкового масла
- ½ ст. л. копченой паприки
- ½ ч. л. соуса Шрирача
- Соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Натрите камбалу оливковым маслом, солью и паприкой.
- Смешайте соевый соус, соус Шрирача и лимонный сок.
- Замаринуйте рыбу в получившемся соусе на 20 минут.
- Расположите камбалу в разогретом аэро-гриле.
- Готовьте в режиме **АЭРОГРИЛЬ** 18 минут при температуре 180°C.

Приятного аппетита!



КОТЛЕТЫ ИЗ РЫБЫ

ИНГРИДИЕНТЫ:

- 500 г белой рыбы (например, трески), нарезанной кусочками
- 1 яйцо
- ½ стакана панировочных сухарей
- 1 луковица, мелко нарезанная
- 2 зубчика измельченного чеснока
- Соль, перец по вкусу
- 2 ст. л. лимонного сока

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Смешайте рыбу, яйцо, панировочные сухари, лук, чеснок, лимонный сок, соль и перец.
- Сформируйте небольшие котлеты.
- Разложите котлеты в разогретом аэрогриле.
- Готовьте в режиме **АЭРОГРИЛЬ** 20 минут при температуре 180°C.

Приятного аппетита!



ГРЕБЕШКИ В МИСО-ГЛАЗУРИ

ИНГРИДИЕНТЫ:

- 250 г морских гребешков
- 2 ст. л. мирина
- 2 ст. л. пасты мисо
- 1 ст. л. соевого соуса
- 1 зубчик чеснок

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Смешайте мирин, пасту, соевый соус и измельченный чеснок.
- Замаринуйте гребешки в получившейся смеси на 20 минут.
- Выложите гребешки в разогретом аэрогриле.
- Готовьте в режиме **СНЕКИ** 5 минут.

Приятного аппетита!



ЛОСОСЬ СО СЛИВОЧНО- ЛИМОННЫМ СОУСОМ

ИНГРИДИЕНТЫ:

- 200 г филе лосося
- 30 г сливочного масла
- 30 мл лимонного сока
- 1 зубчик чеснока
- Соль, перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Приправьте лосось.
- Положите рыбу в предварительно разогретый аэрогриль.
- Готовьте в режиме **ПИЦЦА** 9 минут при температуре 180 °C.
- Смешайте сливочное масло, измельченный чеснок и лимонный сок.
- Готовьте получившуюся смесь на медленном огне в течение 1-2 минут, пока масло полностью не растопится.
- Полейте лосось сливочно-лимонным соусом.

Приятного аппетита!



МИДИИ В СОЕВО-ЛИМОННОМ СОУСЕ

ИНГРИДИЕНТЫ:

- 250 г мидий
- 30 мл лимонный сок
- 1 зубчик чеснока
- 10 мл соевого соуса

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Смешайте измельченный чеснок, соевый соус и лимонный сок.
- Замаринуйте в получившемся маринаде мидии на 30 минут.
- Разложите мидии в разогретый аэрогриль.
- Готовьте в режиме **БЕЙГЛ** при температуре 160 °С.

Приятного аппетита!

The image is a collage of various appetizers. The top half features a black tray with several small, round, fried dumplings topped with a light sauce and garnishes, alongside several prosciutto-wrapped items, possibly bread or cheese, with visible red fillings. The bottom half shows a different black tray with a variety of cheeses, including a large wedge of yellow cheese, several small round cheeses, and crumbled blue cheese, along with some cured meats and bread. The word "ЗАКУСКИ" is overlaid in the center in a large, white, bold font.

ЗАКУСКИ



ШАМПИНЬОНЫ С СЫРОМ

ИНГРИДИЕНТЫ:

- 500 г нарезанных шампиньонов
- 2 ст. л. оливкового масла
- ¼ стакана тертого сыра
- 1 ч. л. сухого чеснока
- Соль, перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Смешайте грибы с оливковым маслом, чесноком, солью и перцем.
- Разложите шампиньоны в разогретом аэро-гриле.
- Готовьте в режиме **АЭРОГРИЛЬ** 8 минут при температуре 180°C.
- Посыпьте шампиньоны сыром и готовьте еще 2 минуты

Приятного аппетита!



ТОСТЫ С ЯЙЦОМ ПАШОТ

ИНГРИДИЕНТЫ:

- 4 ломтика цельнозернового хлеба
- 2 авокадо, очищенных и размятых
- 4 яйца
- Соль и перец по вкусу
- Сок ½ лимона
- Щепотка красного перца

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Поджарьте ломтики хлеба в режиме **АЭРО-ГРИЛЬ** 5 минут.
- Приготовьте яйца-пашот.
- Намажьте размятый авокадо на тосты, сбрызните лимонным соком, посыпьте солью и перцем.
- Выложите яйцо-пашот на каждый тост и посыпьте красным перцем (если используете).

Приятного аппетита!



ФАРШИРОВАННЫЕ ПОМИДОРЫ

ИНГРИДИЕНТЫ:

- 6 помидоров
- 50 г ветчины
- 30 г огурца
- 30 г тертого твердого сыра
- 20 г сметаны
- 10 г лука репчатого
- 2 пера зеленого лука
- 1 г укропа
- 2 зубчика чеснока
- Соль, перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Измельчите зелень и чеснок.
- Нарежьте мелкими кубиками репчатый лук, огурец и ветчину.
- Смешайте огурец, ветчину, лук, зелень, специи, сметану и половину сыра.
- Срежьте у помидоров верхушки, достаньте ложкой внутреннюю мякоть.
- Наполните помидоры получившейся смесью и посыпьте оставшимся сыром, накройте срезанными верхушками.
- Выложите помидоры в разогретый аэрогриль.
- Готовьте в режиме **АЭРОГРИЛЬ**.

Приятного аппетита!



ФАРШИРОВАННЫЕ ЦУКИНИ

ИНГРИДИЕНТЫ:

- 2 ломтика бекона из индейки
- 2 цукини
- 1 авокадо
- 250 г сыра
- 2 помидора черри
- ½ луковицы красного лука
- 1 ст. л. сока лимона
- 1 ст. л. зелени
- Соль, перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Разложите бекон в разогретый аэрогриль и готовьте в режиме **АЭРОГРИЛЬ** 5 минут, в середине процесса переверните бекон.
- Разрежьте цукини вдоль и поперек, должно получиться 8 кусочков.
- Очистите цукини от мякоти, чтобы образовались “лодочки”, посолите их и поперчите.
- Разложите вычищенные цукини в разогретый аэрогриль и готовьте в режиме **СТЕЙК** при температуре 200°C.
- Посыпьте лодочки тертым сыром и подержите в аэрогрили еще 1 минуту.
- Разомните вилкой мякоть авокадо, смешайте с помидорами, луком и соком лайма, выложите на блюдо.
- Сверху украсьте порезанным беконом и зеленью.

Приятного аппетита!



АВОКАДО В БЕКОНЕ

ИНГРИДИЕНТЫ:

- 3 авокадо
- 300 г бекона

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Разрежьте авокадо на небольшие дольки, оберните беконом.
- Выложите авокадо с беконом в разогретый аэрогриль.
- Готовьте в режиме **АЭРОГРИЛЬ**.

Приятного аппетита!



МИНИ-КИШИ С ЧОРИЗО

ИНГРИДИЕНТЫ:

- 10 тарталеток
- 100 г колбасы чоризо
- 80 г тертого сыра
- 2 яйца
- 2 ст. л. сливок 25%
- 2 ст. л. зелени
- 10 томатов черри
- Соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Разложите внутрь тарталеток порезанные колбаски чоризо, сыр и зелень.
- Смешайте сливки, яйца, соль, взбейте до однородной массы.
- Разлейте получившуюся смесь по тарталеткам.
- Разрежьте помидоры черри пополам, разложите по тарталеткам.
- Разложите тарталетки в разогретом аэрогриле.
- Готовьте в режиме **ВЫПЕЧКА** 7 минут при температуре 160 °C.

Приятного аппетита!



ПАЛОЧКИ МОЦАРЕЛЛА

ИНГРИДИЕНТЫ:

- 300 г моцарелла
- 2 яйца
- 30 г панировочных сухарей
- Соль и специи по вкусу
- 30 г муки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Сыр нарезать брусочками, толщиной 1,5-2 см.
- Взбейте яйца с солью и специями.
- Обваляйте кусочки сыра в муке, окуните в яйца и запанируйте в сухарях.
- Выложите сырные кусочки в разогретый аэрогриль.
- Готовьте в режиме **АЭРОГРИЛЬ**.

Приятного аппетита!



ВЕГЕТАРИАНСКИЕ БЛЮДА



КОТЛЕТЫ ИЗ НУТА

ИНГРИДИЕНТЫ:

- 400 г консервированного нута
- 2 моркови
- 2 зубчика чеснока
- 50 мл воды
- 5 ст. л. муки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Измельчите в блендере нут.
- Смешайте измельченный нут с тертой морковью, измельченным чесноком, специями, водой и мукой.
- Сформируйте влажными руками котлеты.
- Поместите котлеты в разогретый аэрогриль.
- Готовьте в режиме **ФРИ**.

Приятного аппетита!



БАКЛАЖАНЫ С ЧЕРРИ И МОЦАРЕЛЛОЙ

ИНГРИДИЕНТЫ:

- 2 баклажана
- 10-12 томатов черри
- 300 г моцареллы
- Оливковое масло
- Итальянские травы
- Соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Разрежьте вдоль баклажаны и сделайте надрезы в мякоти.
- Сбрызните баклажаны оливковым маслом, приправьте по вкусу.
- Выложите баклажаны в разогретый аэрогриль.
- Запекайте в режиме **ПЕЧЕНЬЕ**.
- Достаньте баклажаны из аэрогриля, разомните вилкой мякоть, выложите порезанный сыр моцарелла и половинки помидоров черри сверху.
- Запекайте баклажаны с моцареллой и черри в режиме **АЭРОГРИЛЬ** 5 минут.

Приятного аппетита!



ВЕГЕТАРИАНСКИЕ ФАРШИРОВАННЫЕ ПЕРЦЫ

ИНГРИДИЕНТЫ:

- 4 болгарских перца
- 160 г вареного риса
- 1 банка консервированной красной фасоли
- 140 г консервированной кукурузы
- 150 г тертого твердого сыра
- 1 ч. л. молотого кумина
- 1 ч. л. паприки
- 1 ст. л. оливкового масла
- Соль, перец по вкусу
- 2 щепотки разрыхлителя

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Срежьте верхушки у перцев и удалите семена.
- Смешайте рис, кукурузу, фасоль, половину сыра и приправы.
- Начините перцы полученной смесью, полейте сверху оливковым маслом и посыпьте сыром.
- Выложите перцы в разогретый аэрогриль
- Запекайте в режиме **ОВОЩИ** 25 минут при температуре 190 °C.

Приятного аппетита!



ШАМПИНЬОНЫ НА ГРИЛЕ

ИНГРИДИЕНТЫ:

- 500 г шампиньонов
- 2 ст. л. оливкового масла
- 2 зубчика чеснока
- 1 ч. л. сушеного тимьяна
- Соль, перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Смешайте оливковое масло, приправы и измельченный чеснок.
- Смажьте грибы полученным маринадом и оставьте на 10-15 минут.
- Насадите грибы на шпажки.
- Выложите грибы в разогретый аэрогриль.
- Готовьте в режиме **ОВОЩИ** 15 минут при температуре 180 °C.

Приятного аппетита!



БАКЛАЖАНЫ НА ГРИЛЕ С СОУСОМ ПЕСТО

ИНГРИДИЕНТЫ:

- 2 баклажана
- 100 г соуса песто
- 5 ст. л. оливкового масла

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Промойте и нарежьте ломтиками баклажаны толщиной около 5 мм.
- Смажьте нарезанные баклажаны маслом, посолите, поперчите.
- Выложите баклажаны в разогретый аэрогриль.
- Готовьте в режиме **АЭРОГРИЛЬ** 20 минут при температуре 170°C, в середине процесса переверните баклажаны.
- Смажьте баклажаны соусом песто и готовьте еще 2 минуты.
- Готовьте в режиме **ВЫПЕЧКА** 20 минут при температуре 150°C.

Приятного аппетита!



ЗАПЕЧЕННАЯ ЦВЕТНАЯ КАПУСТА С ЛИМОННЫМ СОУСОМ

ИНГРИДИЕНТЫ:

- 1 кочан цветной капусты
- 2 ст. л. оливкового масла
- 30 г тахини
- 100 мл оливкового масла
- 100 г соуса песто
- 5 ст. л. оливкового масла
- 50 мл лимонного сока
- Соль, перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Разрежьте капусту на небольшие соцветия и положите в миску.
- Добавьте к капусте 2 ст.л. оливкового масла, соль, перец и хорошо перемешайте.
- Выложите капусту в разогретый аэрогриль.
- Готовьте в режиме **ОВОЩИ** 15 минут при температуре 180°C.
- Приготовьте соус: смешайте тахини, оливковое масло, лимонный сок.
- Подавайте цветную капусту вместе с соусом.

Приятного аппетита!



ПРЯНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ КАРТОФЕЛЬ

ИНГРИДИЕНТЫ:

- 300 г картофеля
- Черный молотый перец по вкусу
- Соль по вкусу
- 3 г паприки
- 3 г французских трав
- 2 ст. л. растительного масла

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Картофель нарежьте соломкой.
- Добавьте к нарезанному картофелю все приправы и растительное масло, перемешайте все ингредиенты.
- Выложите картофель в разогретый аэрогриль.
- Готовьте в режиме **СНЕКИ** 25 минут.

Приятного аппетита!

The image shows three slices of cheesecake arranged in a row on a light pink, textured surface. The top slice is topped with fresh raspberries, the middle slice with fresh blueberries, and the bottom slice with fresh raspberries. Green leaves are scattered around the slices. The text "ВЫПЕЧКА И ДЕСЕРТЫ" is overlaid in the center in a bold, white, sans-serif font.

ВЫПЕЧКА И ДЕСЕРТЫ



БАНАНОВЫЕ СЫРНИКИ

ИНГРИДИЕНТЫ:

- 400 г творога
- 1 банан
- 2 яйца
- 2 ст. л. муки
- 2 щепотки разрыхлителя

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Разомните банан.
- Перетрите творог через сито.
- Смешайте все ингредиенты и сформируйте сырники.
- Разложите сырники в разогретом аэрогриле.
- Готовьте в режиме **ВЫПЕЧКА** 20 минут при температуре 150°C.

Приятного аппетита!



ГРУШИ НА ГРИЛЕ С ВАНИЛЬНЫМ СОУСОМ

ИНГРИДИЕНТЫ:

- 4 груши
- 2 ст. л. меда
- 1 ч. л. ванильного экстракта
- ½ стакана йогурта

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Разрежьте груши пополам, очистите от сердцевины.
- Смешайте мед с ванильным экстрактом.
- Смажьте груши медово-ванильной смесью.
- Выложите груши в разогретый аэрогриль.
- Выпекайте в режиме **ПЕЧЕНЬЕ**.
- Подавайте горячие груши с йогуртом.

Приятного аппетита!



ЯБЛОЧНЫЕ ЧИПСЫ

ИНГРИДИЕНТЫ:

- 1 яблоко
- ½ лимона

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Выжмите сок из лимона.
- Удалите сердцевину из яблока, нарежьте тонкими слайсами.
- Смажьте порезанные яблоки лимонным соком.
- Расположите яблоки в разогретом аэрогриле.
- Готовьте в режиме **ДЕГИДРАЦИЯ**.

Приятного аппетита!



ШОТЛАНДСКОЕ ПЕСОЧНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

ИНГРИДИЕНТЫ:

- 2 стакана размягченного сливочного масла
- 1 стакан тростникового сахара
- 4 стакана муки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Перемешайте масло и сахар до однородной массы.
- Добавьте к полученной массе 3 стакана муки.
- Переверните тесто на поверхность, месите несколько минут, чтобы получилось мягкое тесто.
- Раскатайте тесто толщиной 1 см, нарежьте на небольшие полоски, сверху сделайте проколы вилкой.
- Положите будущее печенье в разогретый аэрогриль.
- Готовьте в режиме **ПЕЧЕНЬЕ** 10 минут.

Приятного аппетита!



ЧИПСЫ ИЗ АНАНАСОВ

ИНГРИДИЕНТЫ:

- 500 г ананасов

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Разрежьте ананасы на кольца толщиной 1,5-2 см.
- Разложите ананасы в аэрогриль и готовьте в режиме **ДЕГИДРАЦИЯ**.

Приятного аппетита!



МАКАРУНЫ ЛАЙМ-КОКОС

ИНГРИДИЕНТЫ:

- 4 яичных белка
- $\frac{2}{3}$ стакана сахара
- 1 ч. л. цедры лайма
- Соль по вкусу
- $\frac{1}{4}$ ложки экстракта миндаля
- 350 г кокосовой стружки
- $\frac{1}{2}$ стакана муки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Взбейте миксером белок, сахар, цедру лайма, соль и экстракт миндаля.
- Смешайте кокосовую стружку с мукой, затем смешайте со смесью из яичного белка.
- Выложите тесто в аэрогриль порционно ложкой.
- Готовьте в режиме **ПЕЧЕНЬЕ** 5 минут при температуре 200 °C.

Приятного аппетита!



ЗАПЕЧЕННЫЕ ПЕРСИКИ С МИНДАЛЬНЫМ КРЕМОМ

ИНГРИДИЕНТЫ:

- 4 персика
- 2 ст. л. меда
- ½ стакана сливочного сыра
- ¼ стакана измельченного миндаля
- ½ ч. л. ванильного экстракта

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Разрежьте персики пополам, уберите косточку.
- Смажьте внутреннюю часть половинок персиков медом.
- Разложите персики мякотью вверх в разогретый аэрогриль.
- Запекайте в режиме **ПЕЧЕНЬЕ** 10 минут.
- Смешайте сыр с миндалем и экстрактом ванили.
- Подавайте готовые персики с сырным кремом.

Приятного аппетита!



АРАХИСОВОЕ ПЕЧЕНЬЕ С ШОКОЛАДНОЙ КРОШКОЙ

ИНГРИДИЕНТЫ:

- 1 яйцо
- 250 г арахисового масла
- 70 г тростникового сахара
- 1 ч. л. экстракта ванили
- 70 г шоколадной крошки
- ½ ч. л. пищевой соды
- Щепотка соли

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Взбейте яйцо и добавьте арахисовое масло, сахар, ваниль, пищевую соду, соль. Все тщательно перемешайте.
- Добавьте в тесто шоколадную крошку.
- Скатайте небольшие шарики по 3-5 см, каждый шарик приплюсните, чтобы получилась форма печенья.
- Разложите печенье в разогретый аэрогриль.
- Готовьте в режиме **ПЕЧЕНЬЕ** 7 минут.

Приятного аппетита!



ЙОГУРТ

ИНГРИДИЕНТЫ:

- 1 л молока 3,4 — 4,5%
- 3 г сухой закваски

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Добавьте в молока комнатной температуры закваску, тщательно размешайте несколько минут.
- Перелейте йогурт в стеклянные стерилизованные баночки и поставьте в аэрогриль.
- Готовьте в режиме **ФЕРМЕНТАЦИЯ**.
- Готовый йогурт поставьте в холодильник на несколько часов.

Приятного аппетита!



ЗАМЕТКИ

Lined area for notes, consisting of 30 horizontal lines.



ЗАМЕТКИ

Lined area for notes, consisting of 30 horizontal lines.





ЗАМЕТКИ

Lined area for notes, consisting of 30 horizontal lines.

A series of horizontal blue lines of varying lengths stacked vertically on the left side of the page.

Контакты:
Тел: 8 800 550-23-18
e-mail: info@libhof.com