

ГОТОВИМ
в аэрогриле



Лосось с овощами на гриле

Количество порций

4

Время подготовки

10 мин

Время приготовления

20 мин

Ингредиенты:

- 4 филе лосося (по 150-200 г каждое)
- 1 лимон, нарезанный ломтиками
- 2 ст. л. оливкового масла
- Соль и перец по вкусу
- 1 ч. л. сушеного укропа
- 1 средний цуккини, нарезанный кружочками
- 1 красный болгарский перец, нарезанный полосками
- 1 красный лук, нарезанный кольцами

Приготовление:

1. Разогрейте аэрогриль до 180°C.
2. Смажьте филе лосося оливковым маслом и посыпьте солью, перцем и укропом.
3. На противень положите ломтики лимона, сверху уложите филе лосося.
4. Вокруг рыбы разложите цуккини, болгарский перец и красный лук.
5. Готовьте 20 минут до полной готовности рыбы и мягкости овощей.
6. Подавайте горячим, украшенным свежей зеленью.



Греческий салат с жареной курицей

Количество порций

4

Время подготовки

15 мин

Время приготовления

25 мин

Ингредиенты:

- 2 куриные грудки
- 1 ст. л. оливкового масла
- Соль и перец по вкусу
- 1 ч. л. сушеного орегано
- 1 огурец, нарезанный кубиками
- 2 помидора, нарезанные кубиками
- 1 красный лук, нарезанный тонкими кольцами
- 100 г сыра фета, нарезанного кубиками
- 10–12 оливок
- 2 ст. л. оливкового масла для заправки
- 1 ст. л. красного винного уксуса

Приготовление:

1. Разогрейте аэрогриль до 200°C.
2. Смажьте куриные грудки оливковым маслом, посыпьте солью, перцем и орегано.
3. Жарьте куриные грудки 15 минут, переворачивая на половине времени.
4. Пока курица готовится, смешайте огурец, помидоры, лук, фету и оливки в большой миске.
5. Приготовьте заправку, смешав оливковое масло и уксус.
6. Порежьте готовую курицу полосками и добавьте в салат.
7. Полейте салат заправкой, перемешайте и подавайте.



Креветки в чесночном масле

Количество
порций

4

Время
подготовки

10 мин

Время
приготовления

10 мин

Ингредиенты:

- 500 г крупных креветок, очищенных
- 3 ст. л. сливочного масла
- 4 зубчика чеснока, измельченных
- 1 лимон, сок и цедра
- Соль и перец по вкусу
- 2 ст. л. нарезанной свежей петрушки

Приготовление:

1. Разогрейте аэрогриль до 180°C.
2. Растопите сливочное масло в микроволновке или на плите.
3. Смешайте креветки с растопленным маслом, чесноком, лимонным соком и цедрой, солью и перцем.
4. Выложите креветки на противень в один слой.
5. Готовьте 10 минут до розового цвета и готовности креветок.
6. Посыпьте готовые креветки свежей петрушкой и подавайте.



Вегетарианские фаршированные перцы

Количество порций

4

Время подготовки

15 мин

Время приготовления

25 мин

Ингредиенты:

- 4 больших болгарских перца
- 1 стакан вареного риса
- 1 банка черной фасоли (425 г), промытая и осушенная
- 1 стакан кукурузы
- 1 стакан тертого сыра чеддер
- 1 ч. л. молотого кумина
- 1 ч. л. паприки
- Соль и перец по вкусу
- 1 ст. л. оливкового масла

Приготовление:

1. Разогрейте аэрогриль до 190°C.
2. Срежьте верхушки у перцев и удалите семена.
3. В большой миске смешайте рис, фасоль, кукурузу, половину сыра, кумин, паприку, соль и перец.
4. Наполните перцы полученной смесью и поставьте их вертикально на противень.
5. Полейте перцы оливковым маслом и посыпьте оставшимся сыром.
6. Готовьте 25 минут до мягкости перцев и расплавления сыра.
7. Подавайте горячими, украсив свежей зеленью.



Яблочные чипсы с корицей

Количество
порций

4

Время
подготовки

10 мин

Время
приготовления

15 мин

Ингредиенты:

- 2 больших яблока
- 1 ч. л. корицы
- 1 ст. л. сахара (по желанию)

Приготовление:

1. Разогрейте аэрогриль до 160°C.
2. Нарежьте яблоки тонкими ломтиками с помощью овощерезки.
3. В миске смешайте ломтики яблок с корицей и сахаром (если используете).
4. Выложите ломтики яблок на решетку в один слой.
5. Готовьте 15 минут до хрустящей текстуры, переворачивая на половине времени.
6. Подавайте охлажденными как полезный перекус.



Стейки из свинины с медово-горчичным маринадом

Количество порций	Время подготовки	Время маринования	Время приготовления
4	10 мин	30 мин	20 мин

Ингредиенты:

- 4 стейка из свинины
- 3 ст. л. меда
- 2 ст. л. дижонской горчицы
- 2 ст. л. оливкового масла
- 1 ч. л. сушеного розмарина
- Соль и перец по вкусу

Приготовление:

1. Смешайте мед, горчицу, оливковое масло, розмарин, соль и перец в миске.
2. замаринуйте стейки в смеси на 30 минут.
3. Разогрейте аэрогриль до 180°C.
4. Жарьте стейки 10 минут с каждой стороны до полной готовности.
5. Подавайте с гарниром из свежих овощей или картофельного пюре.



Курочка «Буффало» на гриле

Количество
порций
4

Время
подготовки
10 мин

Время
приготовления
20 мин

Ингредиенты:

- 8 куриных крылышек
- 1/4 стакана острого соуса Буффало
- 2 ст. л. сливочного масла, растопленного
- 1 ч. л. чесночного порошка
- Соль и перец по вкусу

Приготовление:

1. Разогрейте аэрогриль до 190°C.
2. Смешайте острый соус, растопленное масло, чесночный порошок, соль и перец.
3. Смажьте куриные крылышки соусом.
4. Жарьте крылышки 20 минут, переворачивая на половине времени.
5. Подавайте с соусом для макания и сельдереем.



Грибной шашлык

Количество порций
4

Время подготовки
10 мин

Время приготовления
15 мин

Ингредиенты:

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

Приготовление:

1. Разогрейте аэрогриль до 180°C.
2. Смешайте оливковое масло, чеснок, тимьян, соль и перец.
3. Смажьте грибы масляной смесью.
4. Нанижите грибы на шпажки.
5. Жарьте грибы 15 минут, переворачивая на половине времени.
6. Подавайте с соусом на основе сметаны и зелени.



Тилапия с лимоном и каперсами

Количество
порций

4

Время
подготовки

10 мин

Время
приготовления

15 мин

Ингредиенты:

- 4 филе тилапии
- 2 ст. л. оливкового масла
- Сок и цедра 1 лимона
- 2 ст. л. каперсов
- Соль и перец по вкусу

Приготовление:

1. Разогрейте аэрогриль до 180°C.
2. Смажьте филе тилапии оливковым маслом, посыпьте солью и перцем.
3. Сбрызните рыбу лимонным соком и посыпьте цедрой.
4. Разложите каперсы сверху.
5. Жарьте 15 минут до готовности рыбы.
6. Подавайте с салатом или овощным гарниром.



Говяжьи кебабы с овощами

Количество
порций
4

Время
подготовки
15 мин

Время
приготовления
20 мин

Ингредиенты:

- 500 г говядины, нарезанной кубиками
- 1 красный болгарский перец, нарезанный кубиками
- 1 зеленый болгарский перец, нарезанный кубиками
- 1 красный лук, нарезанный кубиками
- 2 ст. л. оливкового масла
- 1 ч. л. молотого кориандра
- Соль и перец по вкусу

Приготовление:

1. Разогрейте аэрогриль до 200°C.
2. Смешайте говядину, овощи, оливковое масло, кориандр, соль и перец.
3. Нанижите мясо и овощи на шпажки.
4. Жарьте кебабы 20 минут, переворачивая на половине времени.
5. Подавайте с лавашем и соусом йогурт-чеснок.



Тосты с авокадо и яйцом-пашот

Количество порций
4

Время подготовки
10 мин

Время приготовления
10 мин

Ингредиенты:

- 4 ломтика цельнозернового хлеба
- 2 авокадо, очищенных и размятых
- 4 яйца
- Соль и перец по вкусу
- Сок 1/2 лимона
- Щепотка красного перца (по желанию)

Приготовление:

1. Разогрейте аэрогриль до 180°C.
2. Поджарьте ломтики хлеба 5 минут до золотистой корочки.
3. В это время приготовьте яйца-пашот.
4. Намажьте размятый авокадо на тосты, сбрызните лимонным соком, посыпьте солью и перцем.
5. Выложите яйцо-пашот на каждый тост и посыпьте красным перцем (если используете).
6. Подавайте немедленно.



Картофельные дольки с розмарином

Количество
порций
4

Время
подготовки
10 мин

Время
приготовления
25 мин

Ингредиенты:

- 4 больших картофелины, нарезанные дольками
- 3 ст. л. оливкового масла
- 2 ч. л. сушеного розмарина
- Соль и перец по вкусу

Приготовление:

1. Разогрейте аэрогриль до 200°C.
2. Смешайте картофельные дольки с оливковым маслом, розмарином, солью и перцем.
3. Разложите картофель на противень в один слой.
4. Жарьте 25 минут, переворачивая на половине времени.
5. Подавайте горячими с любимым соусом.



Овощные шашлыки

Количество порций

4

Время подготовки

10 мин

Время приготовления

15 мин

Ингредиенты:

- 1 красный болгарский перец, нарезанный кубиками
- 1 зеленый болгарский перец, нарезанный кубиками
- 1 желтый болгарский перец, нарезанный кубиками
- 1 цуккини, нарезанный кружочками
- 1 красный лук, нарезанный кубиками
- 2 ст. л. оливкового масла
- Соль и перец по вкусу
- 1 ч. л. сушеного базилика

Приготовление:

1. Разогрейте аэрогриль до 180°C.
2. Смешайте овощи с оливковым маслом, солью, перцем и базиликом.
3. Нанижите овощи на шпажки.
4. Жарьте 15 минут, переворачивая на половине времени.
5. Подавайте с соусом из йогурта и зелени.



Чесночные креветки с лимоном

Количество
порций
4

Время
подготовки
10 мин

Время
приготовления
10 мин

Ингредиенты:

- 500 г крупных креветок, очищенных
- 3 ст. л. оливкового масла
- 4 зубчика чеснока, измельченных
- Сок и цедра 1 лимона
- Соль и перец по вкусу
- 2 ст. л. нарезанной свежей петрушки

Приготовление:

1. Разогрейте аэрогриль до 180°C.
2. Смешайте креветки с оливковым маслом, чесноком, лимонным соком, цедрой, солью и перцем.
3. Выложите креветки на противень в один слой.
4. Жарьте 10 минут до готовности.
5. Подавайте с посыпанной сверху петрушкой.



Куриные ножки в соусе барбекю

Количество порций
4

Время подготовки
10 мин

Время приготовления
30 мин

Ингредиенты:

- 8 куриных ножек
- 1/2 стакана соуса барбекю
- 2 ст. л. оливкового масла
- 1 ч. л. копченой паприки
- Соль и перец по вкусу

Приготовление:

1. Разогрейте аэрогриль до 200°C.
2. Смажьте куриные ножки оливковым маслом, посыпьте солью, перцем и паприкой.
3. Жарьте куриные ножки 25 минут, переворачивая на половине времени.
4. Смажьте ножки соусом барбекю и готовьте еще 5 минут.
5. Подавайте с дополнительным соусом для макания.



Лосось в медово-соевом соусе

Количество
порций
4

Время
подготовки
10 мин

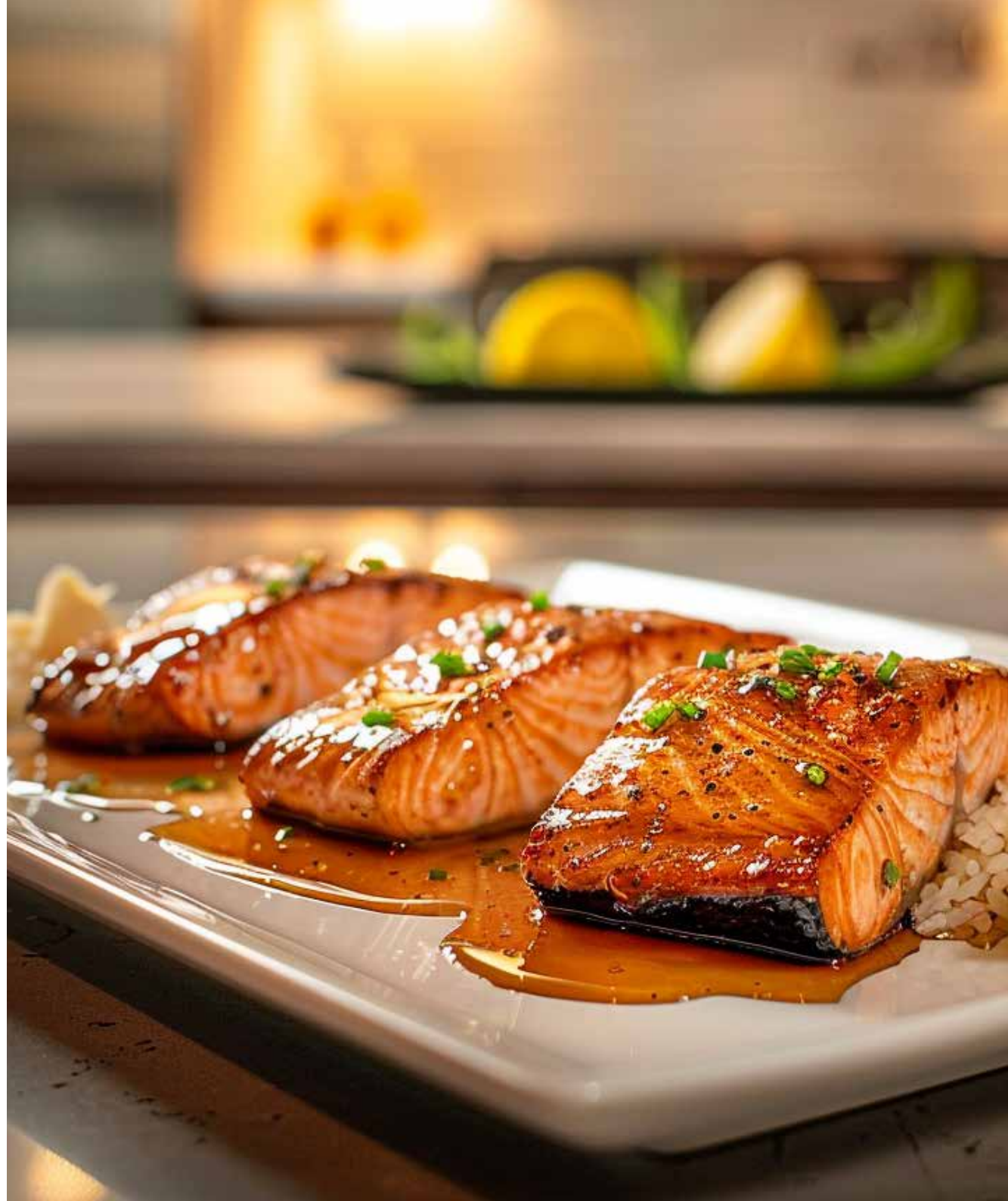
Время
приготовления
15 мин

Ингредиенты:

- 4 филе лосося
- 3 ст. л. соевого соуса
- 2 ст. л. меда
- 1 ст. л. оливкового масла
- Сок 1/2 лимона
- Соль и перец по вкусу

Приготовление:

1. Разогрейте аэрогриль до 180°C.
2. Смешайте соевый соус, мед, оливковое масло, лимонный сок, соль и перец.
3. Замаринуйте филе лосося в соусе на 10 минут.
4. Жарьте лосось 15 минут до готовности.
5. Подавайте с рисом или овощами.



Пикантные куриные грудки

Количество порций
4

Время подготовки
10 мин

Время приготовления
15 мин

Ингредиенты:

- 4 куриные грудки
- 2 ст. л. оливкового масла
- 1 ч. л. копченой паприки
- 1 ч. л. чесночного порошка
- 1/2 ч. л. кайенского перца
- Соль и перец по вкусу

Приготовление:

1. Разогрейте аэрогриль до 190°C.
2. Смажьте куриные грудки оливковым маслом и посыпьте специями.
3. Жарьте грудки 15 минут, переворачивая на половине времени.
4. Подавайте с салатом или овощным гарниром.



Стейки из тунца с соусом терияки

Количество
порций

4

Время
подготовки

10 мин

Время
приготовления

10 мин

Ингредиенты:

- 4 стейка из тунца
- 1/4 стакана соуса терияки
- 2 ст. л. оливкового масла
- Сок 1/2 лайма
- Соль и перец по вкусу

Приготовление:

1. Разогрейте аэрогриль до 200°C.
2. Смажьте стейки тунца оливковым маслом, посыпьте солью и перцем.
3. Жарьте стейки 8 минут, переворачивая на половине времени.
4. Полейте тунца соусом терияки и соком лайма.
5. Подавайте с овощным гарниром.



Кабачки на гриле с чесноком и пармезаном

Количество
порций

4

Время
подготовки

10 мин

Время
приготовления

15 мин

Ингредиенты:

- 4 кабачка, нарезанных ломтиками
- 2 ст. л. оливкового масла
- 2 зубчика чеснока, измельченных
- 1/4 стакана тертого пармезана
- Соль и перец по вкусу

Приготовление:

1. Разогрейте аэрогриль до 180°C.
2. Смешайте кабачки с оливковым маслом, чесноком, солью и перцем.
3. Жарьте кабачки 12 минут, переворачивая на половине времени.
4. Посыпьте готовые кабачки пармезаном.
5. Подавайте горячими.



Цыпленок с прованскими травами и пармезаном

Количество
порций

4

Время
подготовки

10 мин

Время
приготовления

25 мин

Ингредиенты:

- 4 куриных бедра
- 3 ст. л. оливкового масла
- 2 ч. л. прованских трав
- Соль и перец по вкусу

Приготовление:

1. Разогрейте аэрогриль до 190°C.
2. Смажьте куриные бедра оливковым маслом, посыпьте прованскими травами, солью и перцем.
3. Жарьте бедра 25 минут, переворачивая на половине времени.
4. Подавайте с картофелем или овощами.



Вегетарианские фаршированные шампиньоны

Количество порций

4

Время подготовки

15 мин

Время приготовления

15 мин

Ингредиенты:

- 12 крупных шампиньонов
- 1/2 стакана тертого сыра моцарелла
- 1/4 стакана панировочных сухарей
- 2 зубчика чеснока, измельченных
- 1 ст. л. оливкового масла
- 1 ст. л. нарезанной петрушки
- Соль и перец по вкусу

Приготовление:

1. Разогрейте аэрогриль до 180°C.
2. Смешайте сыр, панировочные сухари, чеснок, оливковое масло, петрушку, соль и перец.
3. Начините шампиньоны смесью.
4. Жарьте 15 минут до золотистой корочки.
5. Подавайте горячими.



Пикантные свиные ребрышки

Количество порций
4

Время подготовки
15 мин

Время приготовления
45 мин

Ингредиенты:

- 1 кг свиных ребрышек
- 1/4 стакана соуса барбекю
- 2 ст. л. меда
- 1 ст. л. оливкового масла
- 1 ч. л. копченой паприки
- Соль и перец по вкусу

Приготовление:

1. Разогрейте аэрогриль до 180°C.
2. Смажьте ребрышки оливковым маслом, посыпьте солью, перцем и паприкой.
3. Жарьте ребрышки 35 минут, переворачивая на половине времени.
4. Смажьте ребрышки соусом барбекю и медом, готовьте еще 10 минут.
5. Подавайте горячими с гарниром по вкусу.



Фаршированные перцы с рисом и говядиной

Количество
порций
4

Время
подготовки
15 мин

Время
приготовления
35 мин

Ингредиенты:

- 4 болгарских перца, очищенных и срезанных верхушек
- 500 г говяжьего фарша
- 1 стакан вареного риса
- 1 луковица, мелко нарезанная
- 2 зубчика чеснока, измельченных
- 1 стакан томатного соуса
- Соль и перец по вкусу
- 1/2 стакана тертого сыра чеддер

Приготовление:

1. Разогрейте аэрогриль до 180°C.
2. Обжарьте лук и чеснок до золотистого цвета, добавьте фарш и готовьте до полной готовности.
3. Смешайте готовый фарш с рисом, томатным соусом, солью и перцем.
4. Наполните перцы фаршем.
5. Жарьте перцы 30 минут.
6. Посыпьте перцы тертым сыром и готовьте еще 5 минут.
7. Подавайте горячими.



Шашлычки из индейки с йогуртовым соусом

Количество порций
4

Время подготовки
10 мин

Время приготовления
20 мин

Ингредиенты:

- 500 г филе индейки, нарезанного кубиками
- 1/2 стакана натурального йогурта
- 2 ст. л. лимонного сока
- 2 зубчика чеснока, измельченных
- 1 ч. л. куркумы
- Соль и перец по вкусу

Приготовление:

1. Разогрейте аэрогриль до 200°C.
2. Смешайте йогурт, лимонный сок, чеснок, куркуму, соль и перец.
3. Замаринуйте кубики индейки в смеси на 30 минут.
4. Нанижите индейку на шпажки.
5. Жарьте 20 минут, переворачивая на половине времени.
6. Подавайте с овощами и соусом на основе йогурта.



Баклажаны на гриле с томатами и моцареллой

Количество
порций

4

Время
подготовки

10 мин

Время
приготовления

15 мин

Ингредиенты:

- 2 баклажана, нарезанные кружочками
- 2 ст. л. оливкового масла
- 2 помидора, нарезанные кружочками
- 1/2 стакана тертой моцареллы
- Соль и перец по вкусу

Приготовление:

1. Разогрейте аэрогриль до 180°C.
2. Смажьте баклажаны оливковым маслом, посыпьте солью и перцем.
3. Жарьте баклажаны 10 минут, переворачивая на половине времени.
4. Выложите на баклажаны помидоры и посыпьте моцареллой.
5. Готовьте еще 5 минут до расплавления сыра.
6. Подавайте горячими.



Тофу с острым соусом

Количество порций
4

Время подготовки
10 мин

Время приготовления
15 мин

Ингредиенты:

- 400 г тофу, нарезанного кубиками
- 2 ст. л. соевого соуса
- 2 ст. л. остро-сладкого соуса
- 1 ст. л. оливкового масла
- 1 ч. л. кунжута
- 1/2 ч. л. молотого перца чили

Приготовление:

1. Разогрейте аэрогриль до 200°C.
2. Смешайте соевый соус, остро-сладкий соус, оливковое масло, кунжут и перец чили.
3. Замаринуйте кубики тофу в смеси на 10 минут.
4. Жарьте тофу 15 минут, переворачивая на половине времени.
5. Подавайте с рисом или овощами.



Мясные фрикадельки с травами

Количество
порций
4

Время
подготовки
10 мин

Время
приготовления
20 мин

Ингредиенты:

- 500 г говяжьего фарша
- 1 яйцо
- 1/2 стакана панировочных сухарей
- 1/4 стакана молока
- 1 ч. л. сушеного орегано
- 1 ч. л. сушеного базилика
- 2 зубчика чеснока, измельченных
- Соль и перец по вкусу

Приготовление:

1. Разогрейте аэрогриль до 180°C.
2. Смешайте фарш, яйцо, панировочные сухари, молоко, орегано, базилик, чеснок, соль и перец.
3. Сформируйте небольшие фрикадельки.
4. Жарьте фрикадельки 20 минут, переворачивая на половине времени.
5. Подавайте с томатным соусом и пастой.



Пикантные колбаски на гриле

Количество порций

4

Время подготовки

5 мин

Время приготовления

15 мин

Ингредиенты:

- 8 пикантных колбасок
- 2 ст. л. оливкового масла
- 1 ч. л. сушеного тимьяна
- 1 ч. л. чесночного порошка
- Соль и перец по вкусу

Приготовление:

1. Разогрейте аэрогриль до 200°C.
2. Смажьте колбаски оливковым маслом, посыпьте тимьяном, чесночным порошком, солью и перцем.
3. Жарьте колбаски 15 минут, переворачивая на половине времени.
4. Подавайте с горчицей и хлебом.



Грибы с сыром на гриле

Количество порций

4

Время подготовки

10 мин

Время приготовления

10 мин

Ингредиенты:

- 500 г шампиньонов, нарезанных
- 2 ст. л. оливкового масла
- 1/4 стакана тертого сыра грюйер
- 1 ч. л. чесночного порошка
- Соль и перец по вкусу

Приготовление:

1. Разогрейте аэрогриль до 180°C.
2. Смешайте грибы с оливковым маслом, чесночным порошком, солью и перцем.
3. Жарьте грибы 8 минут.
4. Посыпьте грибы сыром и готовьте еще 2 минуты до расплавления сыра.
5. Подавайте горячими.



Куриные наггетсы

Количество порций

4

Время подготовки

10 мин

Время приготовления

20 мин

Ингредиенты:

- 500 г куриного филе, нарезанного кубиками
- 1/2 стакана муки
- 1 яйцо, взбитое
- 1/2 стакана панировочных сухарей
- Соль и перец по вкусу
- 1 ч. л. паприки

Приготовление:

1. Разогрейте аэрогриль до 190°C.
2. Обваляйте куриные кубики в муке, затем обмакните в яйцо и обваляйте в панировочных сухарях, смешанных с паприкой, солью и перцем.
3. Жарьте наггетсы 20 минут, переворачивая на половине времени.
4. Подавайте с соусом для макания.



Рыбные котлеты

Количество порций
4

Время подготовки
15 мин

Время приготовления
20 мин

Ингредиенты:

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

Приготовление:

1. Разогрейте аэрогриль до 180°C.
2. Смешайте рыбу, яйцо, панировочные сухари, лук, чеснок, лимонный сок, соль и перец.
3. Сформируйте небольшие котлеты.
4. Жарьте котлеты 20 минут, переворачивая на половине времени.
5. Подавайте с соусом тартар.



Креветки в кокосовой панировке

Количество порций
4

Время подготовки
15 мин

Время приготовления
10 мин

Ингредиенты:

- 500 г крупных креветок, очищенных
- 1/2 стакана муки
- 2 яйца, взбитых
- 1/2 стакана кокосовой стружки
- 1/2 стакана панировочных сухарей
- Соль и перец по вкусу

Приготовление:

1. Разогрейте аэрогриль до 200°C.
2. Обваляйте креветки в муке, затем обмакните в яйца и обваляйте в смеси кокосовой стружки и панировочных сухарей.
3. Жарьте креветки 10 минут до золотистого цвета.
4. Подавайте с соусом на основе манго.



Чесночные булочки

Количество
порций

4

Время
подготовки

10 мин

Время
приготовления

15 мин

Ингредиенты:

- 8 булочек
- 4 зубчика чеснока, измельченных
- 1/4 стакана сливочного масла, растопленного
- 2 ст. л. нарезанной петрушки
- 1/4 стакана тертого пармезана

Приготовление:

1. Разогрейте аэрогриль до 180°C.
2. Смешайте чеснок, растопленное масло и петрушку.
3. Смажьте булочки чесночной смесью и посыпьте пармезаном.
4. Жарьте булочки 10-12 минут до золотистой корочки.
5. Подавайте горячими.



Овощи на гриле с бальзамическим уксусом

Количество
порций

4

Время
подготовки

10 мин

Время
приготовления

15 мин

Ингредиенты:

- 2 цуккини, нарезанных ломтиками
- 2 баклажана, нарезанных ломтиками
- 2 красных болгарских перца, нарезанных полосками
- 3 ст. л. оливкового масла
- 2 ст. л. бальзамического уксуса
- Соль и перец по вкусу

Приготовление:

1. Разогрейте аэрогриль до 200°C.
2. Смешайте овощи с оливковым маслом, бальзамическим уксусом, солью и перцем.
3. Жарьте овощи 15 минут, переворачивая на половине времени.
4. Подавайте горячими или холодными.



Фаршированные баклажаны

Количество порций
4

Время подготовки
15 мин

Время приготовления
30 мин

Ингредиенты:

- 2 баклажана, разрезанных пополам и очищенных от мякоти
- 300 г говяжьего фарша
- 1 луковица, мелко нарезанная
- 2 зубчика чеснока, измельченных
- 1 стакан томатного соуса
- Соль и перец по вкусу
- 1/2 стакана тертого сыра моцарелла

Приготовление:

1. Разогрейте аэрогриль до 180°C.
2. Обжарьте лук и чеснок до золотистого цвета, добавьте фарш и готовьте до полной готовности.
3. Смешайте фарш с томатным соусом, солью и перцем.
4. Начините баклажаны фаршем.
5. Жарьте баклажаны 25 минут.
6. Посыпьте баклажаны тертым сыром и готовьте еще 5 минут до расплавления сыра.
7. Подавайте горячими.



Лосось с лимонным маслом

Количество порций

4

Время подготовки

10 мин

Время приготовления

15 мин

Ингредиенты:

- 4 филе лосося
- 3 ст. л. сливочного масла, растопленного
- Сок 1 лимона
- 1 ст. л. нарезанной петрушки
- Соль и перец по вкусу

Приготовление:

1. Разогрейте аэрогриль до 200°C.
2. Смешайте сливочное масло, лимонный сок, петрушку, соль и перец.
3. Смажьте филе лосося смесью.
4. Жарьте лосось 15 минут до готовности.
5. Подавайте с овощами или салатом.



Острые куриные крылышки

Количество порций

4

Время подготовки

10 мин

Время приготовления

20 мин

Ингредиенты:

- 1 кг куриных крылышек
- 2 ст. л. оливкового масла
- 1 ст. л. копченой паприки
- 1 ч. л. чесночного порошка
- 1/2 ч. л. кайенского перца
- Соль и перец по вкусу

Приготовление:

1. Разогрейте аэрогриль до 200°C.
2. Смажьте крылышки оливковым маслом, посыпьте специями.
3. Жарьте крылышки 20 минут, переворачивая на половине времени.
4. Подавайте с соусом барбекю или голубого сыра.



Острые куриные крылышки

Количество порций
4

Время подготовки
10 мин

Время приготовления
20 мин

Ингредиенты:

- 1 кг куриных крылышек
- 2 ст. л. оливкового масла
- 1 ст. л. копченой паприки
- 1 ч. л. чесночного порошка
- 1/2 ч. л. кайенского перца
- Соль и перец по вкусу

Приготовление:

1. Разогрейте аэрогриль до 200°C.
2. Смажьте крылышки оливковым маслом, посыпьте специями.
3. Жарьте крылышки 20 минут, переворачивая на половине времени.
4. Подавайте с соусом барбекю или голубого сыра.



Кабачки с чесноком и зеленью

Количество
порций
4

Время
подготовки
10 мин

Время
приготовления
15 мин

Ингредиенты:

- 4 кабачка, нарезанных кружочками
- 2 ст. л. оливкового масла
- 3 зубчика чеснока, измельченных
- 1 ст. л. нарезанной петрушки
- Соль и перец по вкусу

Приготовление:

1. Разогрейте аэрогриль до 180°C.
2. Смешайте кабачки с оливковым маслом, чесноком, петрушкой, солью и перцем.
3. Жарьте кабачки 15 минут, переворачивая на половине времени.
4. Подавайте горячими.



Бананы на гриле с медом и корицей

Количество
порций
4

Время
подготовки
5 мин

Время
приготовления
10 мин

Ингредиенты:

1. Разогрейте аэрогриль до 180°C.
2. Смажьте бананы медом и посыпьте корицей.
3. Жарьте бананы 10 минут до золотистой корочки.
4. Подавайте горячими с мороженым.

Приготовление:

1. Разогрейте аэрогриль до 180°C.
2. Смешайте кабачки с оливковым маслом, чесноком, петрушкой, солью и перцем.
3. Жарьте кабачки 15 минут, переворачивая на половине времени.
4. Подавайте горячими.



Ананас на гриле с карамельным соусом

Количество
порций
4

Время
подготовки
10 мин

Время
приготовления
15 мин

Ингредиенты:

- 1 ананас, нарезанный кольцами
- 3 ст. л. коричневого сахара
- 2 ст. л. сливочного масла
- 1/2 ч. л. корицы
- Сливки для подачи (по желанию)

Приготовление:

1. Разогрейте аэрогриль до 200°C.
2. Растопите сливочное масло и смешайте его с коричневым сахаром и корицей.
3. Смажьте ананас карамельной смесью.
4. Жарьте ананас 10–15 минут до золотистой корочки, переворачивая на половине времени.
5. Подавайте горячими с добавлением сливок по желанию.



Груши на гриле с ванильным соусом

Количество
порций
4

Время
подготовки
10 мин

Время
приготовления
15 мин

Ингредиенты:

- 4 груши, разрезанных пополам и очищенных от сердцевины
- 2 ст. л. меда
- 1 ч. л. ванильного экстракта
- 1/2 стакана йогурта или сливок для подачи

Приготовление:

1. Разогрейте аэрогриль до 180°C.
2. Смешайте мед с ванильным экстрактом.
3. Смажьте груши медово-ванильной смесью.
4. Жарьте груши 15 минут до мягкости.
5. Подавайте горячими с йогуртом или сливками.



Яблоки на гриле с корицей и сахаром

Количество
порций
4

Время
подготовки
10 мин

Время
приготовления
20 мин

Ингредиенты:

- 4 яблока, разрезанных пополам и очищенных от сердцевин
- 2 ст. л. коричневого сахара
- 1 ч. л. корицы
- 2 ст. л. сливочного масла, растопленного
- Мороженое (по желанию) для подачи

Приготовление:

1. Разогрейте аэрогриль до 180°C.
2. Смешайте коричневый сахар с корицей.
3. Смажьте яблоки сливочным маслом и посыпьте смесью сахара и корицы.
4. Жарьте яблоки 20 минут до мягкости.
5. Подавайте горячими с мороженым по желанию.



Персики на гриле с миндальным кремом

Количество
порций

4

Время
подготовки

10 мин

Время
приготовления

10 мин

Ингредиенты:

- 4 персика, разрезанных пополам и очищенных от косточек
- 2 ст. л. меда
- 1/2 стакана сливочного сыра
- 1/4 стакана миндальных орехов, измельченных
- 1/2 ч. л. ванильного экстракта

Приготовление:

1. Разогрейте аэрогриль до 180°C.
2. Смажьте персики медом.
3. Жарьте персики 10 минут до мягкости.
4. Смешайте сливочный сыр с ванильным экстрактом и миндальными орехами.
5. Подавайте персики с миндальным кремом.



Печенье с шоколадной крошкой

Количество порций

24 печанья

Время подготовки

10 мин

Время приготовления

10 мин

Ингредиенты:

- 1 стакан сливочного масла, размягченного
- 1 стакан белого сахара
- 1 стакан коричневого сахара
- 2 яйца
- 1 ч. л. ванильного экстракта
- 3 стакана муки
- 1 ч. л. соды
- 1/2 ч. л. соли
- 2 стакана шоколадной крошки

Приготовление:

1. Разогрейте аэрогриль до 180°C.
2. В большой миске смешайте масло, белый и коричневый сахар до кремообразного состояния. Добавьте яйца и ванильный экстракт.
3. В отдельной миске смешайте муку, соду и соль. Постепенно добавляйте эту смесь к масляной массе.
4. Добавьте шоколадную крошку и перемешайте.
5. Сформируйте из теста небольшие шарики и выложите их на лист для выпечки, выстланный пергаментной бумагой.
6. Выпекайте 12–15 минут до золотистой корочки.
7. Дайте остыть на решетке перед подачей.



Мафины с черникой

Количество
порций

24 печанья

Время
подготовки

10 мин

Время
приготовления

10 мин

Ингредиенты:

- 2 стакана муки
- 1/2 стакана сахара
- 2 ч. л. разрыхлителя
- 1/2 ч. л. соли
- 1 яйцо
- 1 стакан молока
- 1/4 стакана растительного масла
- 1 стакан свежей или замороженной черники

Приготовление:

1. Разогрейте аэрогриль до 180°C.
2. В большой миске смешайте муку, сахар, разрыхлитель и соль.
3. В отдельной миске взбейте яйцо, молоко и растительное масло. Добавьте эту смесь к сухим ингредиентам и перемешайте до однородности.
4. Осторожно вмешайте чернику в тесто.
5. Разложите тесто по формочкам для мафинов, заполняя их на 2/3.
6. Выпекайте 18–20 минут до золотистой корочки и пробы зубочисткой на сухость.
7. Дайте остыть перед подачей.



Яблочный пирог

Количество порций

4

Время подготовки

10 мин

Время приготовления

10 мин

Ингредиенты:

- 2 стакана муки
- 1/2 стакана сахара
- 1 ч. л. разрыхлителя
- 1/2 ч. л. соли
- 1/2 стакана сливочного масла, нарезанного кубиками
- 2 яйца
- 1/2 стакана молока
- 4 крупных яблока, очищенных и нарезанных ломтиками
- 1 ч. л. корицы
- 2 ст. л. коричневого сахара

Приготовление:

1. Разогрейте аэрогриль до 180°C.
2. В миске смешайте муку, сахар, разрыхлитель и соль. Добавьте сливочное масло и перетрите в крошку.
3. В отдельной миске взбейте яйца и молоко, добавьте эту смесь к сухим ингредиентам и замесите тесто.
4. Выложите тесто в смазанную маслом форму для выпечки.
5. Выложите сверху яблочные ломтики, посыпьте корицей и коричневым сахаром.
6. Выпекайте 35–40 минут до золотистой корочки.
7. Дайте пирогу остыть перед нарезкой и подачей.

