

Рецепты для аэрогрилей

beiko



Современный дизайн. Легкость в использовании

Аэрогриль Веко — это ваш путь к вкусной, здоровой и быстрой еде. Готовьте с хрустящей корочкой без лишнего масла, сохраняя максимум пользы и вкуса.

Умные режимы жарки, запекания, гриля и выпечки справятся с любыми рецептами, а сенсорное управление и равномерный нагрев делают процесс невероятно простым.

Два блюда одновременно? Легко!* Хотите повторить любимое? Один клик — и готово. Больше не нужно выбирать между полезным и вкусным — с аэрогрилем Веко вы получаете и то, и другое. Веко — техника, которая вдохновляет готовить каждый день.



*В модели аэрогриля Веко FRL5388B с двумя чашами

Оглавление

ЗАВТРАКИ

Творожная запеканка	5
Омлет с ветчиной и овощами	6
Фриттата с кабачком	7
Французский тост	8

ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

Картофельные чипсы	10
Картофель по-деревенски	11
Мексиканские тако с фаршем из говядины	12
Фаршированный перец по-мексикански	13
Японские овощи темпура	14
Фаршированные баклажаны по-турецки	15
Креветки в беконе	16
Греческий салат с курицей-гриль	17

ДЕСЕРТЫ И ВЫПЕЧКА

Сладкий рис по-тайски	19
Итальянские канноли наполеон	20
Чуррос	21
Круассаны с сыром чеддер и джемом	22
Банановое суфле	23
Крем-брюле	24
Пирог из рисовой муки	25
Пирог флан с заварным кремом	26
Медовые рулеты из теста фило	27
Яблочная шарлотка	28

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Кусочки курицы в панировке по-корейски	30
Курица кацу по-японски	31
Курица с миндалем по-испански	32
Миндальная грудка	33
Куриные конвертики	34
Говядина с брокколи по-китайски	35
Жареная говядина с рисом по-японски	36
Стейк с душистым маслом	37
Говядина в соусе по-тайски	38
Шашлык из говядины по-турецки	39
Свинные отбивные с бальзамиком	40
Свинные медальоны с абрикосовым соусом	41
Свинина с яблоками	42
Буженина	43
Рыба с рисом в горшочке по-японски	44
Лосось в имбирно-медовом маринаде	45
Итальянское орзо с креветками	46
Овощи стир-фрай по-тайски	47

Завтраки



beko

Творожная запеканка



🕒 25 минут

👤 Завтрак

🍴 2 порции

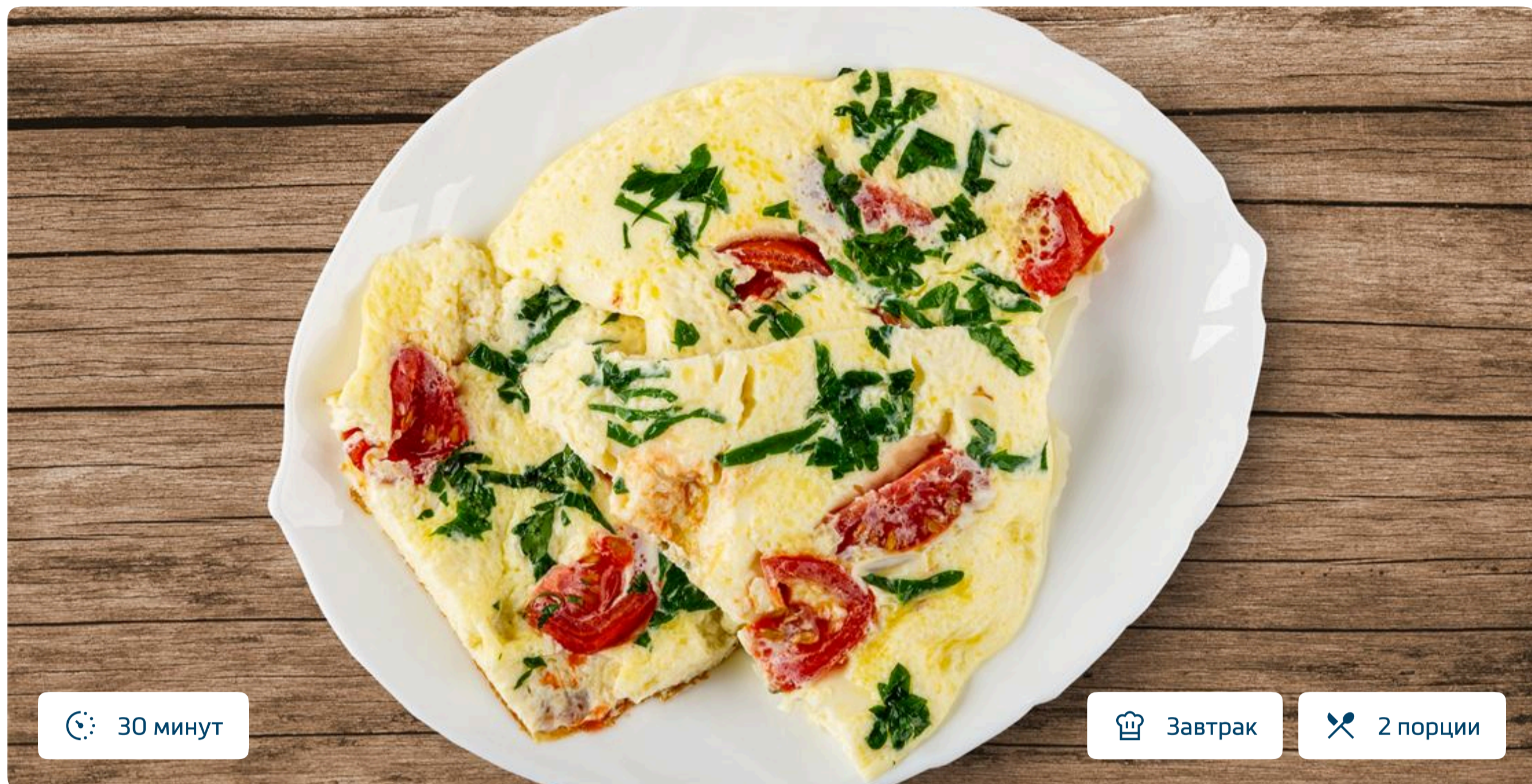
Ингредиенты

Яйца	2 шт
Пластовой творог	300 г
Сметана	150 г
Рисовая мука	60 г
Сахар	10 г
Соль	4 г
Сливочное масло для смазывания чаши	

Приготовление

1. Смешайте яйца с солью и сахаром так, чтобы сахар растворился.
2. Соедините в отдельной емкости творог и сметану, добавьте рисовую муку. Хорошо перемешайте.
3. Соедините яйца и творожную смесь, перемешайте до однородности.
4. Разогрейте аэрогриль до 160 °С и смажьте его чашу сливочным маслом.
5. Выпекайте творожную запеканку в аэрогриле при температуре 160 °С в течение 10 минут. Затем поднимите температуру до 200 °С и выпекайте еще 5 минут. Когда вы увидите румяную коричневую корочку — запеканка готова.
6. Приятного аппетита!

Омлет с ветчиной и овощами



🕒 30 минут

👑 Завтрак

🍴 2 порции

Ингредиенты

Яйца	4 шт
Ветчина	100 г
Сладкий перец	1 шт
Помидор	1 шт
Лук	1 шт
Паприка	½ ч. ложки
Соль по вкусу	

Приготовление

1. Помидор ошпарьте кипятком, очистите от кожуры. Мелко нарежьте.
2. Перец очистите от семян и нарежьте кольцами. Лук нарежьте кольцами или полукольцами.
3. Взбейте яйца с солью и специями. Мелко нарежьте ветчину, добавьте ее к яйцам. Туда же добавьте овощи.
4. Разогрейте аэрогриль до 160 °С, застелите форму фольгой. Перелейте яйца в подготовленную форму и готовьте в течение 15-18 минут.
5. Подавайте омлет горячим.
6. Приятного аппетита!

Фриттата с кабачком



🕒 50 минут

👤 Завтрак

🍴 2 порции

Ингредиенты

Кабачок среднего размера	1 шт
Лук	1 шт
Яйца	3 шт
Оливковое масло	1 ст. ложка
Тертый пармезан или другой твердый сыр	30 г
Соль, перец, сухой чеснок по вкусу	

Приготовление

1. Нарежьте лук и кабачок кольцами. В глубокой миске соедините их с оливковым маслом, солью, черным молотым перцем и сушеным чесноком. Хорошо перемешайте, чтобы специи распределились равномерно.
2. Разогрейте аэрогриль до 190 °С.
3. Выложите овощи в чашу аэрогриля и запекайте в течение 15-20 минут. Извлеките и распределите половину овощей по порционным формочкам.
4. Поверх первого слоя овощей выложите слой сыра.
5. Выложите в формочки вторую половину овощей.
6. Взбейте яйца и залейте ими будущую запеканку.
7. Посыпьте сверху сыром.
8. Дно чаши аэрогриля застелите пергаментной бумагой, поставьте сверху формочки с запеканкой.
9. При желании запеканку можно готовить не в порционных формочках, а в одной большой форме или непосредственно в чаше аэрогриля.
10. Запекайте фриттату в течение 10-15 минут.
11. Подавайте горячей.
12. Приятного аппетита!

Французский тост



🕒 16 минут

👑 Завтрак

🍴 2 порции

Ингредиенты

Ломтики хлеба (лучше всего подойдут булочки бриошь)	4 шт
Яйца	4 шт
Молоко	60 мл
Сахарный песок	30 г
Ванильный экстракт	3 г
Молотая корица	3 г
Щепотка соли	
Сахарная пудра, для посыпки	
Мед, для подачи	
Свежие ягоды, для подачи	

Приготовление

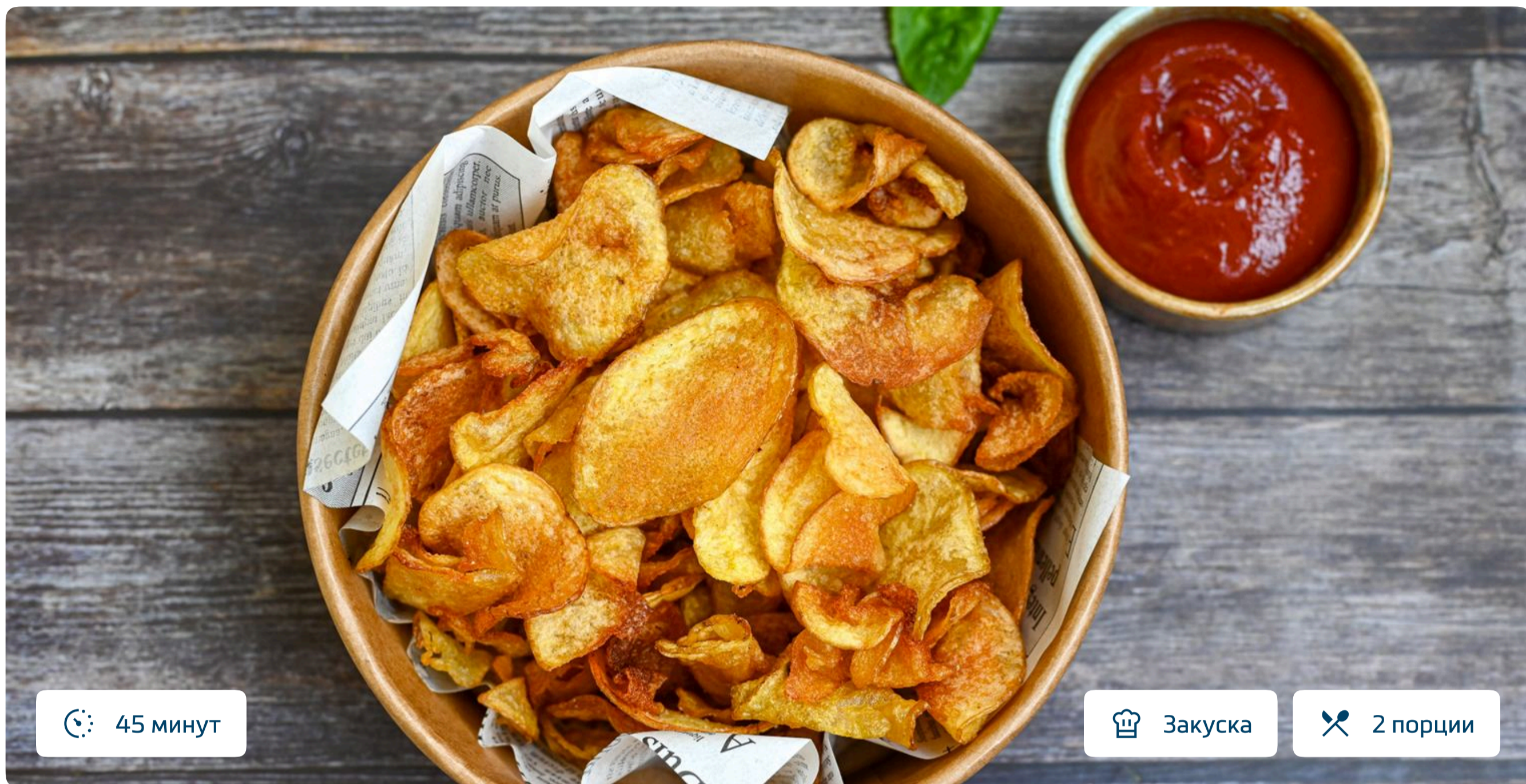
1. Перед тем, как сделать французские тосты, разогрейте аэрогриль до 180 °C на 3-5 минут.
2. Приготовьте заварной крем. В неглубокой миске взбейте яйца, молоко, сахарный песок, ванильный экстракт, молотую корицу и щепотку соли до получения однородной массы.
3. Замочите хлеб: обмакните каждый ломтик хлеба в яичную смесь, чтобы он был равномерно покрыт ею с обеих сторон.
4. Выложите ломтики хлеба в разогретую форму для запекания. Возможно, вам придется делать это порциями, в зависимости от размера вашей формы для запекания. Обжаривайте тосты при температуре 180 °C в течение 5-6 минут, переворачивая в середине процесса — или пока они не станут золотисто-коричневыми и хрустящими снаружи.
5. После приготовления достаньте тосты из аэрогриля и переложите их на сервировочные тарелки. Посыпьте гренки сахарной пудрой и сразу же подавайте, добавив свежие ягоды и полив медом.
6. Приятного аппетита!

Закуски и салаты



beko

Картофельные чипсы



Ингредиенты

Большие картофелины	2 шт
Лед	1 литр
Оливковое масло	1 ч. ложка
Морская соль	½ ч. ложки

Приготовление

1. Нарежьте картофель тонкими ломтиками, используя слайсер или овощечистку.
2. Переложите картофельные ломтики в глубокую миску и пересыпьте льдом, чтобы удалить излишки крахмала. Подержите 15 минут.
3. Достаньте и обсушите картофель, затем повторите процедуру.
4. Снова просушите картофель, чтобы удалить всю лишнюю воду.
5. Разогрейте аэрогриль до 200-220 °С.
6. Сбрызните ломтики картофеля маслом и посыпьте солью.
7. Выкладывайте ломтики картофеля в 1 слой в чашу аэрогриля. Готовьте до хрустящей корочки и золотисто-коричневого цвета (15-17 минут), переворачивая каждые 5-7 минут.
8. Подавайте, немного остудив.
9. Приятного аппетита!

Картофель по-деревенски



🕒 20 минут

👤 Закуска

🍴 2 порции

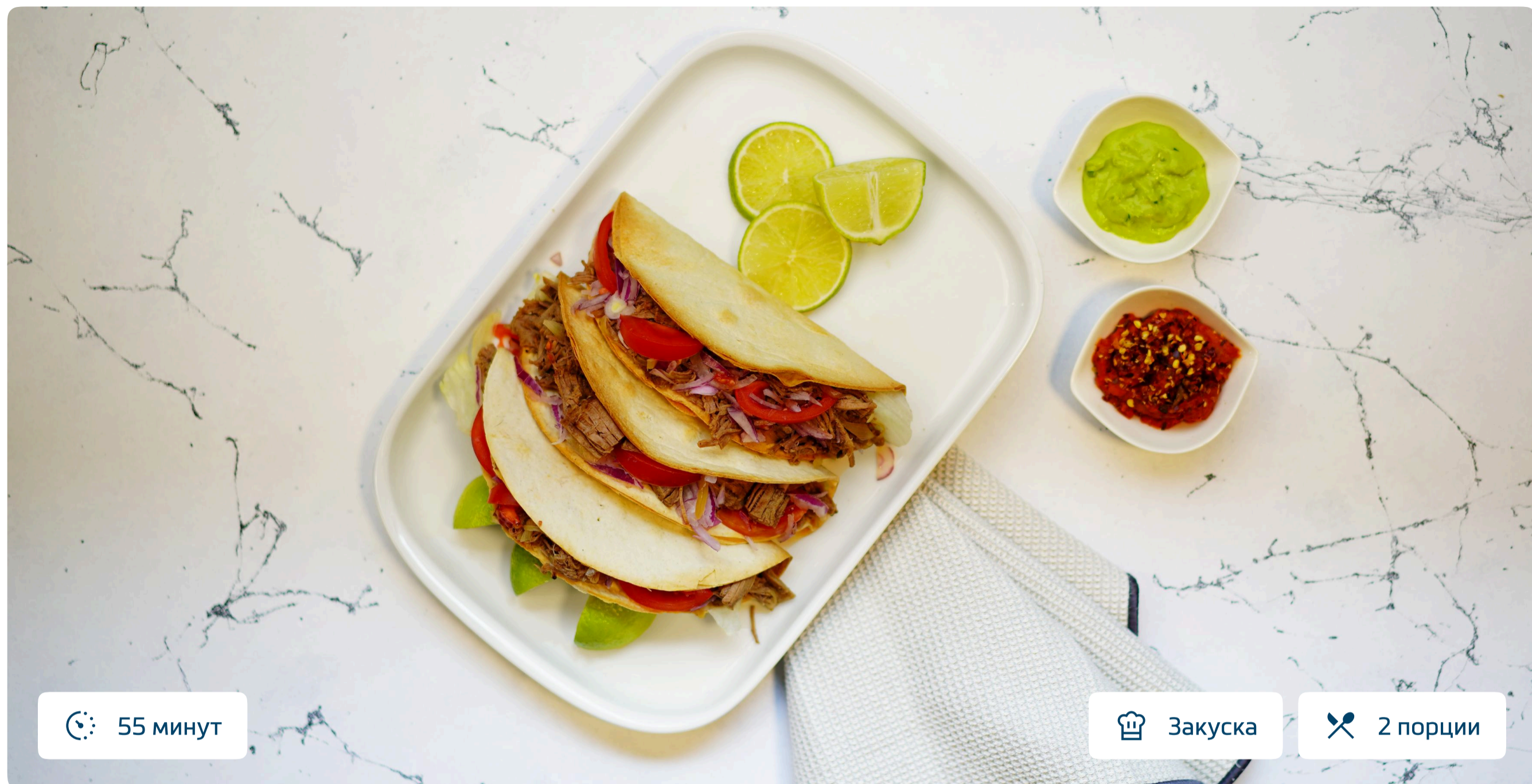
Ингредиенты

Молодой неочищенный картофель	1 кг
Оливковое масло	2 ст. ложки
Рубленый розмарин (можно заменить на сушеный)	1 ст. ложка
Чеснок	2 зубчика
Соль	½ ч. ложки
Молотый перец	¼ ч. ложки

Приготовление

1. Разогрейте аэрогриль до 200-220 °С.
2. Тщательно вымойте картофель руками или при помощи щетки, нарежьте дольками. Измельчите чеснок.
3. Сбрызните картофельные дольки маслом, добавьте чеснок, соль, перец и розмарин. Хорошо перемешайте, чтобы специи равномерно покрыли картофель.
4. Выложите картофель в чашу аэрогриля. Готовьте при температуре 200-220 °С в течение 10-12 минут, периодически помешивая.
5. Готовый картофель должен стать мягким, золотисто-коричневого цвета. Подавайте в качестве гарнира к своим любимым блюдам.
6. Приятного аппетита!

Мексиканские тако с фаршем из говядины



🕒 55 минут

👤 Закуска

🍴 2 порции

Ингредиенты

Для фарша из говядины

Говяжья вырезка для запекания	300 г
Лук	50 г
Чеснок	2 зубчика
Молотый тмин	5 г
Молотый перец чили	5 г
Копченая паприка	3 г
Сушеный орегано	3 г
Говяжий бульон	240 мл
Соль и перец по вкусу	

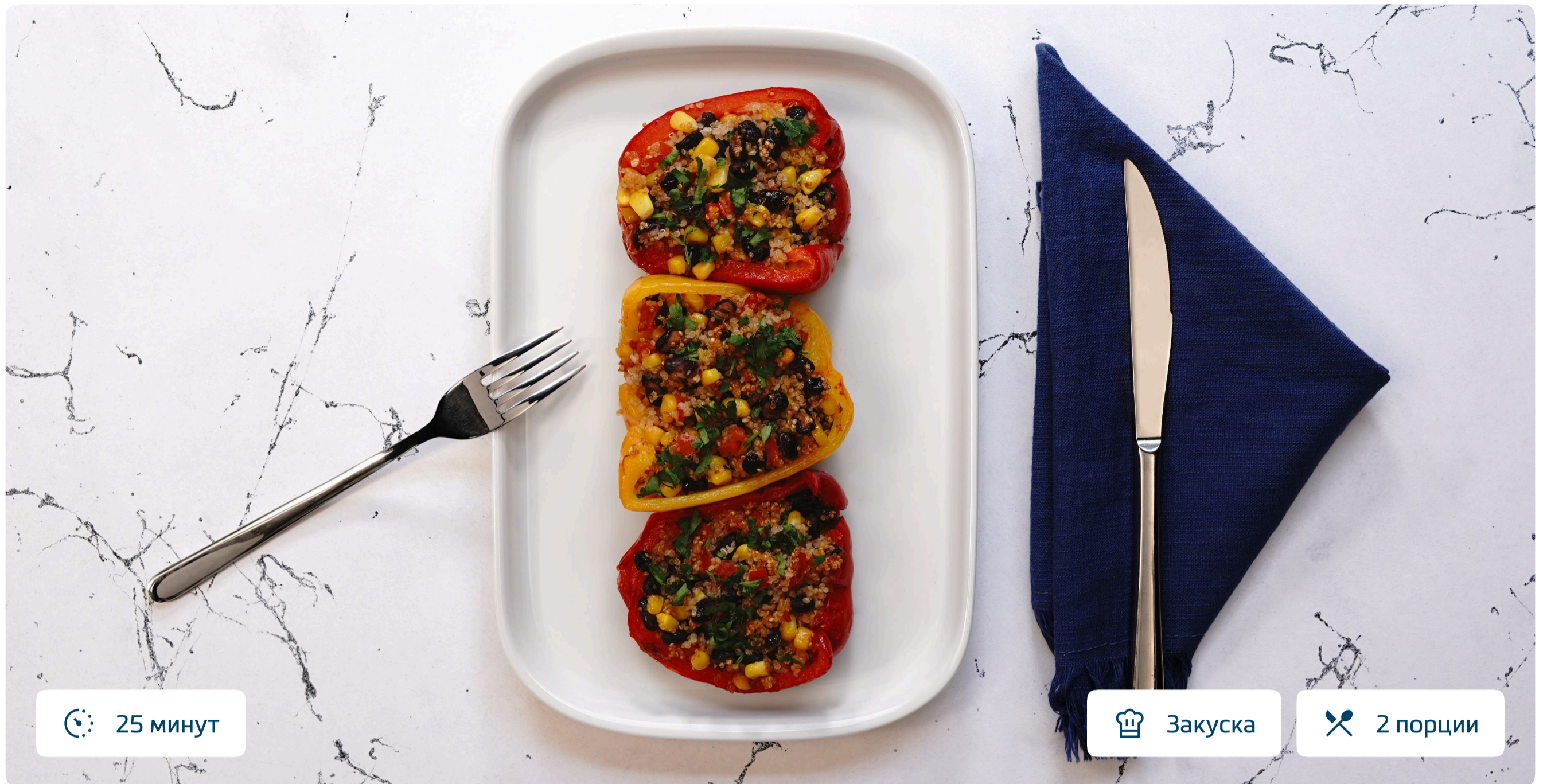
Для тако

Тортильи	4 шт
Салат-латук	30 г
Помидоры	20 г
Красный лук	10 г
Свежая кинза	10 г
По желанию: тертый сыр, сметана, ломтики авокадо, соус сальса	
Дольки лайма для подачи на стол	

Приготовление

1. Перед тем, как сделать тако в домашних условиях в аэрогриле, подготовьте все ингредиенты. Нарезьте кубиками помидор и красный лук, мелко нарубите салат-латук и кинзу. Зубчики чеснока измельчите с помощью ножа или чеснокодавки. Измельчите лук для фарша.
2. Установите температуру в аэрогриле на 180 °C.
3. Посолите и поперчите говядину. В миске смешайте мелко нарезанный лук, измельченный чеснок, молотый тмин, молотый перец чили, копченую паприку и сушеный орегано. Посыпьте мясо смесью специй.
4. Положите говядину в чашу аэрогриля и готовьте в течение 25-30 минут. Как только мясо будет готово, переложите его на разделочную доску и с помощью двух вилок аккуратно разомните.
5. Положите измельченную говядину обратно в кастрюлю и залейте говяжьим бульоном. Готовьте еще 5-10 минут, чтобы говядина впитала вкус бульона.
6. Выложите измельченную говядину на подогретые тортильи. Сверху выложите измельченные листья салата, нарезанные кубиками помидоры, красный лук и свежую кинзу.
7. Подавайте тако, украсив дольками лайма. По желанию можно добавить любую желаемую начинку, например тертый сыр, сметану, ломтики авокадо или сальсу.
8. Приятного аппетита!

Фаршированный перец по-мексикански



🕒 25 минут

👑 Закуска

🍴 2 порции

Ингредиенты

Крупные болгарские перцы	2 шт
Отварной киноа	100 г
Красная фасоль, очищенная и промытая	100 г
Кукурузные зерна	50 г
Помидоры	50 г
Лук	50 г
Тертый сыр	50 г
Порошок чили	5 г
Молотый тмин	3 г
Копченая паприка	3 г
Соль и перец по вкусу	
Свежая кинза для украшения	
Дольки лайма для подачи	

Приготовление

1. Перед тем, как готовить фаршированные перцы в аэрогриле, возьмите болгарские перцы, разрежьте пополам и удалите семена. Помидоры и лук нарежьте кубиками.
2. Установите температуру в аэрогриле до 180 °С.
3. Приготовьте начинку. В миске смешайте отварную киноа, черную фасоль, кукурузные зерна, нарезанные кубиками помидоры, лук, тертый сыр, молотый перец чили, молотый тмин, копченую паприку, соль и перец. Хорошо перемешайте, чтобы получилась однородная масса.
4. Начините каждую половинку болгарского перца смесью из киноа, слегка придавив, чтобы она плотно прилегала.
5. Выложите половинки фаршированного перца в корзину аэрогриля срезом вверх. Готовьте при температуре 180 °С в течение 15-20 минут или пока перцы не станут мягкими, а начинка не прогреется до конца.
6. После приготовления достаньте фаршированные перцы и переложите на сервировочные тарелки. Украсьте свежей кинзой и украсьте дольками лайма.
7. Приятного аппетита!

Японские овощи темпура



🕒 15 минут

👤 Закуска

🍴 2 порции

Ингредиенты

Соцветия брокколи	100 г
Сладкий картофель (батат)	100 г
Болгарский перец	100 г
Баклажаны	100 г
Мука высшего сорта	50 г
Кукурузный крахмал	50 г
Разрыхлитель	3 г
Соль	3 г
Ледяная вода	100 мл
Растительное масло в спрее	
Соус для подачи (соевый или для темпуры) на стол	

Приготовление

1. Перед тем, как готовить овощи в аэрогриле, подготовьте их: хорошо вымойте и обсушите. Батат и болгарский перец нарежьте соломкой, баклажаны – кружочками.
2. Установите температуру в аэрогриле на 200 °С.
3. В глубокой миске соедините муку, кукурузный крахмал, разрыхлитель и соль. Постепенно добавляйте ледяную воду к сухим ингредиентам, взбивая до получения однородного теста. Следите за тем, чтобы тесто не получилось слишком густым: ничего страшного, если оно получится слегка комковатым.
4. Окуните ломтики овощей в тесто, равномерно покрыв их.
5. Слегка сбрызните форму для запекания растительным маслом, чтобы тесто не прилипло. Выложите овощи в кляре в один слой в форму, следя за тем, чтобы они не соприкасались друг с другом.
6. Готовьте овощи при температуре 200 °С в течение 8-10 минут, слегка переворачивая, пока они не станут золотисто-коричневыми и хрустящими.
7. После приготовления достаньте блюдо из формы и переложите на блюдо, застеленное бумажными полотенцами, чтобы удалить излишки масла. Подавайте горячим, полив соусом для приготовления темпуры или соевым соусом.
8. Приятного аппетита!

Фаршированные баклажаны по-турецки



Ингредиенты

2 небольших баклажана	300 г
Лук	100 г
Чеснок	2 зубчика
Помидоры	100 г
Зеленый болгарский перец	50 г
Оливковое масло	20 мл
Томатная паста	15 мл
Сахар	5 г
Сушеное орегано	3 г
Соль и перец по вкусу	
Нарезанная свежая петрушка для подачи	
Дольки лимона для подачи	

Приготовление

1. Перед приготовлением фаршированных баклажанов нарежьте кубиками помидоры, болгарский перец, тонкими кольцами нарежьте лук. Чеснок измельчите при помощи ножа или чеснокодавки.
2. Разогрейте аэрогриль до температуры 180 °С.
3. Разрежьте баклажаны вдоль пополам, отделите мякоть и смажьте 1 столовой ложкой оливкового масла. Готовьте их срезом вниз в течение 12-15 минут до готовности.
4. В сковороде разогрейте оставшуюся столовую ложку оливкового масла на среднем огне. Обжарьте лук и чеснок до мягкости, затем добавьте помидоры и болгарский перец. Готовьте, пока овощи не станут мягкими. Добавьте томатную пасту, сахар, орегано, соль и перец. Готовьте еще 2 минуты.
5. Аккуратно выньте немного мякоти из приготовленных баклажанов, оставляя бортики по краям. Начините каждую половинку баклажана овощной смесью.
6. Положите фаршированные баклажаны в форму для запекания срезом вверх и готовьте еще 5-7 минут, пока они не прогреются.
7. Украсьте нарезанной свежей петрушкой и дольками лимона.
8. Приятного аппетита!

Креветки в беконе



🕒 15 минут

👤 Закуска

🍴 2 порции

Ингредиенты

Королевские креветки, очищенные и выпотрошенные 16 шт
Бекон 8 полосок
Соль и специи по вкусу

Приготовление

1. Нарезьте каждую полоску бекона вдоль.
2. Приправьте креветки специями, которые вам нравятся, и посолите.
3. Заверните каждую креветку в полоску бекона по направлению от головы к хвосту. Закрепите конец зубочисткой.
4. Разогрейте аэрогриль до 180°C.
5. Выложите креветки в чашу аэрогриля и готовьте в течение 8 минут.
6. Промокните креветки бумажным полотенцем, чтобы удалить излишки жира, и подавайте к столу.
7. Приятного аппетита!

Греческий салат с курицей-гриль



Ингредиенты

Для курицы

Куриные грудки без костей и кожи	300 г
Оливковое масло	10 мл
Сушеное орегано	5 г
Сушеный тимьян	5 г
Чесночный порошок	3 г

Для салата

Зелень для салата (например, латук, шпинат и руккола)	150 г
Помидоры черри, разрезанные пополам	100 г
Огурцы, нарезанные ломтиками	50 г
Красный лук, тонко нарезанный	20 г
Оливки каламата без косточек	50 г
Сыр фета, измельченный в крошку	50 г
Оливковое масло первого отжима	20 мл
Красный винный уксус	10 мл
Сушеный орегано	5 г

Соль и перец по вкусу, дольки лимона для подачи

Приготовление

1. Установите температуру в аэрогриле на 200 °С.
2. Замаринуйте курицу. В небольшой миске смешайте оливковое масло, сушеный орегано, сушеный тимьян, чесночный порошок, соль и перец, чтобы получился маринад для курицы. Добавьте куриные грудки и оставьте мариноваться минимум на 15 минут.
3. После того как куриные грудки замаринуются, выложите их в форму для запекания вашего аэрогриля в один слой. Обжаривайте курицу при температуре 200 °С в течение 20 минут, переворачивая в середине процесса.
4. Займитесь салатом. В большой миске смешайте салатную зелень, помидоры черри, огурец, красный лук, маслины каламата и сыр фета.
5. В отдельной емкости взбейте оливковое масло первого отжима, красный винный уксус, сушеный орегано, соль и перец для заправки.
6. Как только курица приготовится, достаньте ее из аэрогриля и дайте остыть. Затем нарежьте мясо соломкой. Добавьте нарезанную курицу в салат, полейте заправкой и хорошо перемешайте.
7. Разложите салат на две тарелки. Подавайте с дольками лимона.
8. Приятного аппетита!

Десерты и выпечка



Сладкий рис по-тайски



Ингредиенты

Клейкий рис	200 г
Кокосовое молоко	250 мл
Сахарный песок	50 г
Соль	3 г
Спелые манго	2 шт
Поджаренные семена кунжута для подачи	
Листья свежей мяты для украшения	

Приготовление

1. Перед тем, как готовить сладкий рис в аэрогриле, промойте крупу под струей холодной воды, пока вода не станет прозрачной, чтобы удалить излишки крахмала.
2. Выложите промытый рис в миску и залейте водой. Дайте ему настояться не менее 4 часов, а лучше всю ночь.
3. Установите температуру в аэрогриле до 180 °С.
4. После замачивания слейте воду с риса и переложите его в кастрюлю.
5. В небольшой кастрюле смешайте кокосовое молоко, сахарный песок и соль. Нагревайте на среднем огне, периодически помешивая, пока сахар не растворится, но не доводите до кипения.
6. Залейте горячей смесью из кокосового молока набухший рис. Аккуратно перемешайте, чтобы получилась однородная масса.
7. Для приготовления риса обжаривайте его в аэрогриле при температуре 180 °С в течение 20-25 минут или пока рис не станет мягким и не разварится.
8. Как только он сварится, достаньте его из аэрогриля и оставьте на 5 минут, накрыв крышкой.
9. Выложите клейкий рис на сервировочные тарелки. Поверх риса выложите нарезанное ломтиками манго. Украсьте поджаренными семенами кунжута и листочками свежей мяты.
10. Приятного аппетита!

Итальянские канноли наполеон



🕒 23 минуты

👤 Десерт

🍴 2 порции

Ингредиенты

Для канноли

Слоеное тесто 1 лист

Для начинки

Сыр рикотта 100 г

Сахарная пудра 30 г

Ванильный экстракт 3 г

Шоколадная стружка 20 г

Измельченные фисташки 20 г

Для подачи

Сахарная пудра

Свежие ягоды

Приготовление

1. Перед тем, как приготовить канноли, разморозьте тесто (если используете замороженное).
2. Установите температуру в аэрогриле на 180 °С.
3. Приготовьте начинку: в миске смешайте сыр рикотта, сахарную пудру и ванильный экстракт. Взбейте до получения однородной массы. Добавьте шоколадную стружку и измельченные фисташки. Охладите начинку до готовности к использованию.
4. Приготовьте слоеное тесто: раскатайте размороженный лист слоеного теста на слегка посыпанной мукой поверхности толщиной около 3 мм. С помощью обычного ножа или ножа для пиццы разрежьте раскатанное слоеное тесто на квадратные формы. Каждый квадрат должен быть около 10 см. Слегка смажьте форму для запекания растительным маслом, чтобы тесто не прилипало. Выложите квадратные кусочки слоеного теста в форму, оставляя между ними пространство для равномерного приготовления.
5. Готовьте квадратики слоеного теста при температуре 180 °С в течение 6-8 минут или пока они не подрумянятся и не станут пышными. Возможно, вам придется выпекать порциями, в зависимости от размера чаши аэрогриля.
6. Как только квадратики из слоеного теста будут готовы, дайте им полностью остыть.
7. Выложите слой крем на один квадратик из слоеного теста. Сверху положите другой квадратик из слоеного теста и повторите процесс, формируя стопку из двух или трех слоев.
8. Посыпьте верхушку сахарной пудрой. Украсьте свежими ягодами.
9. Приятного аппетита!

Чуррос



🕒 25 минут

👑 Десерт

🍴 2 порции

Ингредиенты

Мука грубого помола	60 г
Вода	60 мл
Несоленое сливочное масло	15 г
Сахарный песок	10 г
Ванильный экстракт	3 г
Яйца	1 шт
Растительное масло	10 мл
Щепотка соли	
Сахарный песок для посыпки	
Молотая корица для посыпки	
Шоколадный соус для подачи	

Приготовление

1. В кастрюле смешайте воду, несоленое сливочное масло, соль и сахарный песок. Разогревайте на среднем огне, пока смесь не закипит и масло не растопится. Снимите кастрюлю с огня и всыпьте ванильный экстракт. Всыпьте в кастрюлю муку и энергично перемешивайте, пока не получится однородное тесто. Снова поставьте кастрюлю на слабый огонь и продолжайте помешивать около 1-2 минут, чтобы тесто слегка пропеклось.
2. Переложите тесто в миску для замешивания и дайте ему остыть в течение нескольких минут. Как только температура станет комфортной, добавьте в миску яйцо и перемешайте до получения однородной массы. Тесто должно получиться гладким и блестящим.
3. Перед тем, как сделать чуррос в аэрогриле, установите температуру в аэрогриле на 180 °С.
4. Переложите тесто для чуррос в кондитерский мешок с насадкой в форме звезды. Слегка смажьте форму растительным маслом. Выложите тесто для чуррос прямо в форму для запекания.
5. Готовьте палочки при температуре 180 °С в течение 8-10 минут.
6. Пока чуррос еще теплые, обваляйте их в смеси сахарного песка и молотой корицы.
7. Подавайте чуррос горячими, с шоколадным соусом.
8. Приятного аппетита!

Круассаны с сыром чеддер и джемом



🕒 25 минут

👑 Десерт

🍴 2 порции

Ингредиенты

Слоеное тесто	1 лист
Яичный желток	1 шт
Сливочное масло	1 ст. ложка
Сыр чеддер	100 г
Клубничный джем (или джем из ваших любимых ягод)	

Приготовление

1. Разрежьте слоеное тесто на 6 равных по размеру треугольников.
2. Смажьте каждый кусочек теста сливочным маслом, затем добавьте сверху джем.
3. Нарежьте сыр тонкими ломтиками и также выложите по ломтику в каждый треугольник из теста.
4. Скрутите тесто, чтобы сформировать круассан.
5. Немного взбейте яичный желток вилкой и смажьте каждый круассан сверху.
6. Разогрейте аэрогриль до 180 °С.
7. Готовьте круассаны в аэрогриле в течение 7-12 минут, пока тесто не поднимется и не приобретет золотисто-коричневый оттенок.
8. Подавайте десерт, немного остудив.
9. Приятного аппетита!

Банановое суфле



🕒 40 минут

👤 Десерт

🍴 2 порции

Ингредиенты

Мякоть бананов	250 г
Яичные белки	4 шт
Сахарная пудра	60 г
Ванилин по вкусу	
Сливочное масло для смазывания формы	
Молотые грецкие орехи для подачи	

Приготовление

1. Мякоть банана разомните при помощи вилки или блендера до состояния пюре.
2. Взбейте белки с сахарной пудрой и ванилином, затем добавьте к смеси банановое пюре.
3. Разогрейте аэрогриль до 200 °С и смажьте его чашу маслом.
4. Перелейте смесь для суфле в чашу аэрогриля и готовьте в течение 25-30 минут. Можно готовить и в отдельных формочках.
5. Достаньте суфле, дайте ему немного остыть, посыпьте сахарной пудрой и молотыми грецкими орехами.
6. Приятного аппетита!

Крем-брюле



🕒 20 минут

👑 Десерт

🍴 3 порции

Ингредиенты

Яичный желток 2 шт
Жирные сливки 250 мл
Сахар 2 ст. ложки
Ванилин или ванильный экстракт по вкусу
Коричневый сахар для карамельной корочки по вкусу
Свежие ягоды для подачи

Приготовление

1. Смешайте желтки, сливки, белый сахар и ванильный экстракт при помощи венчика или миксера так, чтобы получить однородную массу.
2. Разлейте получившуюся смесь в три порционные формочки, подходящие для запекания в аэрогриле.
3. Разогрейте аэрогриль до 200 °С и налейте на дно чаши немного воды, чтобы получить водяную баню.
4. Выставьте формочки с будущим десертом в чашу для запекания, заполненную горячей водой так, чтобы вода не доходила до края формочек.
5. Готовьте десерт на водяной бане в течение 5 минут.
6. Посыпьте каждый десерт коричневым сахаром и отправьте в аэрогриль еще на 1 минуту, чтобы получить карамельную корочку.
7. Дайте готовому десерту остыть, оставив его в прохладном месте на 1 час.
8. Украсить свежими ягодами перед подачей.
9. Приятного аппетита!

Пирог из рисовой муки



🕒 30 минут

👑 Десерт

🍴 2 порции

Ингредиенты

Клейкая рисовая мука	50 г
Коричневый сахар	50 г
Кокосовые сливки	50 г
Вода	100 мл
Ванильный экстракт	3 г
Щепотка соли	
Растительное масло для смазывания	
Лепестки миндаля для украшения	

Приготовление

1. Приготовьте сироп: в маленькой кастрюльке вскипятите воду с коричневым сахаром в течение 2 минут. Добавьте кокосовые сливки, дайте им остыть.
2. Приготовьте тесто: в миске смешайте рисовую муку, ванильный экстракт и щепотку соли с коричневым сахарным сиропом. Хорошо перемешайте до получения однородной массы без комочков.
3. Смажьте небольшое жаропрочное блюдо или форму для запекания растительным маслом. Вылейте тесто в форму и разровняйте поверхность лопаткой. Выложите лепестки миндаля на середину торта.
4. Разогрейте аэрогриль. Установите температуру на 160 °C в режиме приготовления на пару.
5. Поместите форму с тестом в предварительно разогретую чашу для выпечки. Выпекайте пирог при температуре 160 °C в течение 15-20 минут или до тех пор, пока он не схватится и слегка не подрумянится сверху.
6. После приготовления аккуратно достаньте пирог и дайте ему полностью остыть, прежде чем нарезать на порции.
7. Приятного аппетита!

Пирог флан с заварным кремом



🕒 45 минут

👑 Десерт

🍴 2 порции

Ингредиенты

Для карамели

Сахар	50 г
Вода	10 мл

Для заварного крема

Яйца	2 шт
Сахар	60 г
Цельное молоко	240 мл
Ванильный экстракт	3 г

Приготовление

1. Установите температуру в аэрогриле Веко на 160 °С.
2. В маленькой кастрюльке смешайте сахарный песок и воду. Нагревайте на среднем огне, постоянно помешивая, пока сахар не растворится и не превратится в золотистую карамель. Следите за тем, чтобы она не пригорела. Быстро разлейте карамель по двум формочкам, перемешивая, чтобы равномерно покрыть дно. Оставьте в сторону для застывания.
3. В миске для смешивания взбейте яйца и сахарный песок до получения однородной массы и легкой пены. Постепенно добавьте цельное молоко и ванильный экстракт в яичную смесь, постоянно помешивая, до получения однородной массы. Процедите заварную смесь через мелкое сито, чтобы удалить комочки. Равномерно распределите смесь для заварного крема по подготовленным формочкам.
4. Выложите формочки в форму для запекания. Готовьте десерт при температуре 160 °С в течение 25-30 минут или до тех пор, пока заварной крем не схватится по краям, но в центре останется подвижным, как желе.
5. После приготовления достаньте флан из чаши аэрогриля Веко и дайте ему остыть до комнатной температуры. После остывания переложите оладьи в холодильник и оставьте минимум на 2 часа или до полного застывания.
6. Перед подачей на стол проведите ножом по краям каждой формочки, чтобы десерт отошел от стенок. Переверните формочки на сервировочные тарелки и выложите коржи так, чтобы карамель полилась сверху.
7. Приятного аппетита!

Медовые рулеты из теста фило



🕒 45 минут

👤 Десерт

🍴 2 порции

Ингредиенты

Для рулетиков

Тесто фило	12 листов
Молотые грецкие орехи	2 стакана
Сахар	¼ стакана
Молотая корица	2 ч. ложки
Топленое сливочное масло	½ стакана

Для сиропа

Мед	½ стакана
Сахар	½ стакана
Вода	½ стакана
Лимонный сок	1 ст. ложка

Приготовление

1. Смешайте грецкие орехи, сахар и корицу для начинки рулетиков.
2. Разложите лист теста фило на столе и смажьте сливочным маслом. Сверху поместите второй лист теста и также смажьте его маслом, затем посыпьте начинкой.
3. Скатайте тесто в виде плотного рулета и нарежьте на 4 части.
4. Смажьте рулетик сверху маслом, при необходимости закрепите зубочисткой.
5. Повторите то же самое с оставшимся тестом.
6. Разогрейте аэрогриль до 200 °С.
7. Выложите рулетики в чашу аэрогриля в 1 слой. Готовьте, пока тесто не станет светло-коричневым — в течение 9-11 минут.
8. Смешайте в небольшой кастрюле или сотейнике ингредиенты для сиропа. Поставьте на медленный огонь и готовьте в течение 5 минут, постоянно помешивая.
9. Остудите сироп в течение 10 минут.
10. Выложите готовые рулеты на блюдо и полейте сверху сиропом, а затем посыпьте остатками ореховой смеси. Подавайте, слегка остудив.
11. Приятного аппетита!

Яблочная шарлотка



🕒 45 минут

👤 Десерт

🍴 Несколько порций

Ингредиенты

Яйца	2 шт
Сахар	1 стакан
Мука	1 стакан
Сода	1/3 ч. ложки
Уксус	1/3 ч. ложки
Зеленые яблоки	2-3 шт
Сахарная пудра по вкусу	
Щепотка ванили	
Сливочное масло для смазывания формы	

Приготовление

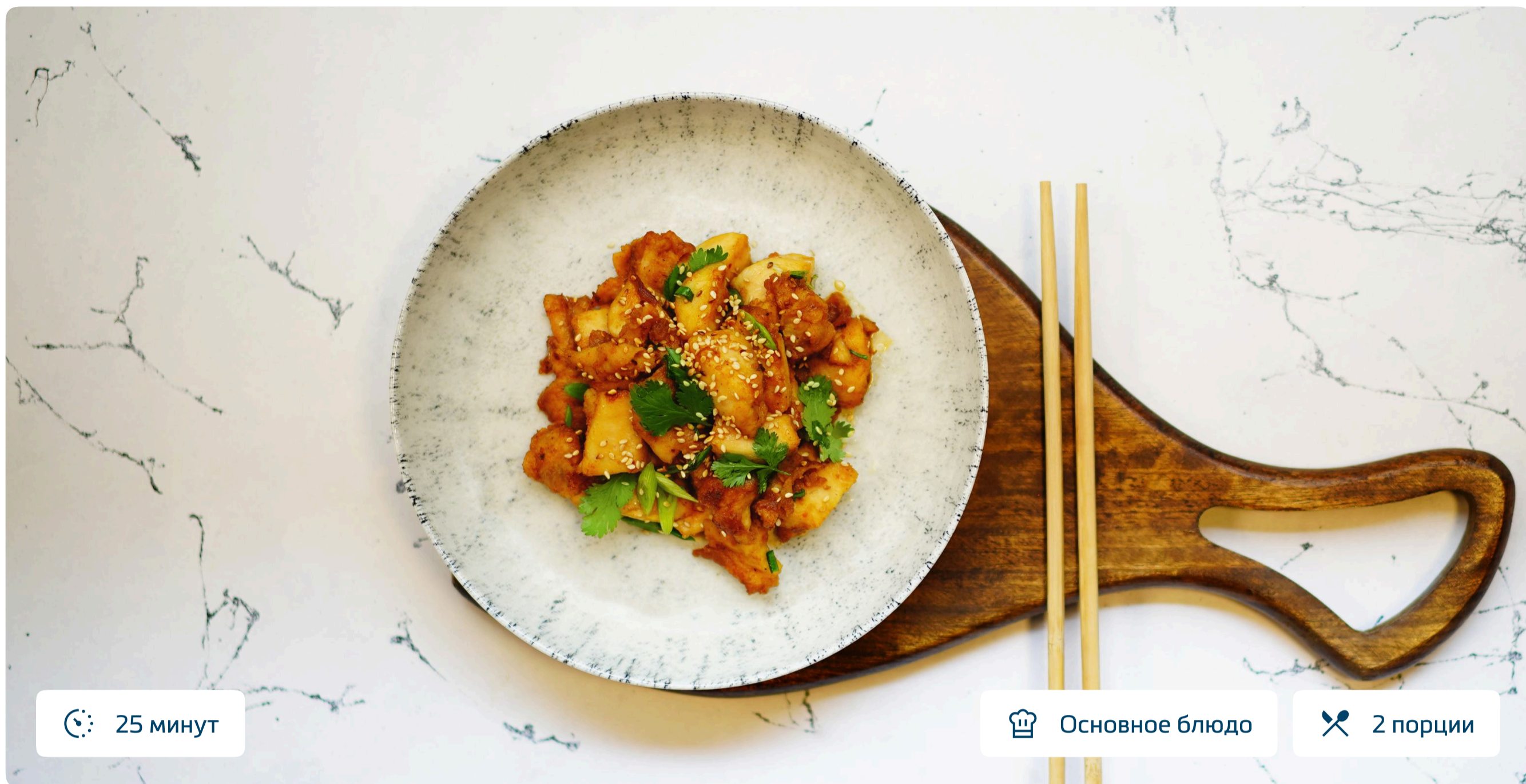
1. Взбейте яйца с сахаром (не до пены), добавьте муку и соду, погашенную уксусом. Тщательно перемешайте тесто при помощи миксера.
2. Разогрейте аэрогриль до 200 °С и смажьте его чашу сливочным маслом.
3. Яблоки очистите от кожуры, нарежьте дольками. Выложите яблоки спиралью на дно формы. Залейте тестом сверху.
4. Выпекайте шарлотку в аэрогриле в течение 35 минут.
5. Приятного аппетита!

Основные блюда



beko

Кусочки курицы в панировке по-корейски



🕒 25 минут

👤 Основное блюдо

🍴 2 порции

Ингредиенты

Для куриных котлет

Куриная грудка без костей и кожи	300 г
Мука высшего сорта	50 г
Кукурузный крахмал	50 г
Яйцо	1 шт
Чесночный порошок	3 г
Луковый порошок	3 г
Соль и перец по вкусу	
Оливковое масло в спрее	

Для глазури из соевого соуса

Соевый соус	20 мл
Мед	10 г
Рисовый уксус	10 мл
Кунжутное масло	10 мл
Тертый имбирь	3 г
Зубчик чеснока, измельченный через мясорубку	1 шт
Красный молотый перец (по желанию)	5 г
Кукурузный крахмал	5 г
Вода	5 г

Приготовление

1. Перед тем, как приготовить корейскую курицу в панировке, нарежьте мясо небольшими кубиками.
2. Установите температуру в аэрогриле на 200 °С.
3. В одной миске смешайте муку, кукурузный крахмал, чесночный порошок, луковый порошок, соль и перец. В другой миске взбейте яйцо. Обмакните кусочки курицы в яйцо, затем обваляйте в мучной смеси.
4. Выложите курицу в один слой в чашу аэрогриля. Слегка сбрызните оливковым маслом. Готовьте при температуре 200 °С в течение 15 минут, периодически переворачивая.
5. Тем временем в небольшой кастрюле смешайте соевый соус, мед, рисовый уксус, кунжутное масло, тертый имбирь, измельченный чеснок и по желанию красный молотый перец. Тушите на среднем огне, пока немного не загустеет, около 3-5 минут. Для загущения глазури смешайте кукурузный крахмал с водой.
6. Как только кусочки курицы будут готовы, обваляйте их в глазури из соевого соуса, чтобы они равномерно покрылись.
7. Подавайте курицу горячей, украсив кунжутом и зеленым луком.
8. Приятного аппетита!

Курица кацу по-японски



Ингредиенты

2 куриные грудки без костей и кожи	300 г
Мука высшего сорта	50 г
Взбитое яйцо	1 шт
Панировочные сухари «панко»	100 г
Соль и перец по вкусу	
Оливковое масло по желанию	
Соус тонкацу для подачи	
Нашинкованная капуста для подачи	
Отварной рис для гарнира	

Приготовление

1. Перед тем, как готовить курицу в аэрогриле, разогрейте аэрогриль Веко до 200 °С.
2. Положите куриные грудки между двумя листами полиэтиленовой пленки или пергаментной бумаги. Отбейте курицу молотком для мяса до пластины толщиной около 2 мм. Посолите и поперчите куриные грудки с обеих сторон.
3. Используйте для панировки три неглубокие миски: в одну насыпьте муку, в другую — взбитое яйцо, а в третью — панировочные сухари. Обваляйте каждую куриную грудку в муке, стряхивая излишки. Затем обмакните его во взбитое яйцо, чтобы излишки стекли. В завершение равномерно обваляйте в панировочных сухарях, слегка прижимая, чтобы они прилипли.
4. Выложите куриные грудки в панировке в один слой в чашу аэрогриля. Слегка сбрызните оливковым маслом.
5. Готовьте куриные грудки при температуре 200 °С в течение 10-12 минут, переворачивая в середине процесса, или до золотисто-коричневого цвета и готовности.
6. После приготовления достаньте курицу кацу из чаши аэрогриля и дайте ей постоять несколько минут. Нарежьте мясо полосками и подавайте горячим, полив соусом тонкацу для запекания, дополнив блюдо нашинкованной капустой и отварным рисом на гарнир.
7. Приятного аппетита!

Курица с миндалем по-испански



🕒 25 минут

👤 Основное блюдо

🍴 2 порции

Ингредиенты

2 куриных бедра без костей и кожи	300 г
Мука грубого помола	50 г
Оливковое масло	20 мл
Лук	50 г
Морковь	30 г
Болгарский перец	30 г
Корень брокколи	30 г
Цуккини	30 г
Чеснок	2 измельченных зубчика
Сухое белое вино	50 мл
Куриный бульон	200 мл
Миндаль	10 г
Фундук	10 г
Петрушка	10 г
Молотая корица	3 г
Молотый мускатный орех	3 г
Соль и перец по вкусу	
Дольки лимона — для подачи на стол	
Отварной рис или хрустящий хлеб — для подачи на стол	

Приготовление

1. Подготовьте овощи: нарежьте кубиками морковь, болгарский перец, брокколи и цуккини. Мелко нарубите лук. Измельчите орехи и петрушку.
2. Установите температуру в аэрогриле на 180 °С.
3. Посолите и поперчите куриные бедра с обеих сторон. Обваляйте каждое куриное бедро в муке, стряхивая излишки.
4. Готовьте куриные бедра при температуре 180 °С в течение 10-12 минут. Отложите в сторону.
5. В той же чаше разогрейте оставшееся оливковое масло. Добавьте нарезанный лук и измельченный чеснок вместе с нарезанными кубиками овощами. Готовьте до размягчения, около 2-3 минут. Добавьте измельченный миндаль и фундук и готовьте еще 2 минуты, пока они слегка не подрумянятся.
6. Влейте сухое белое вино и куриный бульон, тщательно перемешайте. Добавьте молотую корицу и мускатный орех, посолите и поперчите по вкусу. Дайте соусу покипеть около 5-7 минут или пока он не загустеет. Положите куриные бедра обратно в кастрюлю и тушите еще 5 минут.
7. Посыпьте рубленой петрушкой и подавайте с дольками лимона и отварным рисом или хрустящим хлебом.
8. Приятного аппетита!

Миндальная грудка



Ингредиенты

Куриная грудка без костей и кожи	2 шт
Яйцо	1 шт
Жирные сливки	¼ стакана
Чесночная соль	1 ч. ложка
Молотый перец	⅓ ч. ложки
Измельченный миндаль	1 стакан

Приготовление

1. Разогрейте аэрогриль до 200-210 °С.
2. В миске взбейте яйцо со сливками, солью и перцем. В отдельную емкость пересыпьте измельченный миндаль.
3. Запанируйте курицу: для этого обмакните мясо сначала в яичную смесь, затем в орехи.
4. Выложите курицу в один слой в чашу аэрогриля. Готовьте в течение 15-18 минут, пока корочка не станет золотистой, а мясо внутри – мягким.
5. Подавайте с вашим любимым гарниром. При желании добавьте соус барбекю.
6. Приятного аппетита!

Куриные конвертики



🕒 35 минут

👤 Основное блюдо

🍴 2 порции

Ингредиенты

Куриная грудка без костей и кожи	4 шт
Оливковое масло	1 ст. ложка
Чили	1 ч. ложка
Молотый тмин	1 ч. ложка
Соль	½ ч. ложки
Сушеный чеснок	¼ ч. ложки
Лук	1 шт
Зеленый острый перец	½ шт
Сыр	4 ломтика

Приготовление

1. Разогрейте аэрогриль до 200-220 °С.
2. Сделайте горизонтальные надрезы в каждой половинке куриной грудки, не доходя до конца, чтобы получить кармашек в самой толстой части.
3. В получившийся надрез положите нарезанные тонкими дольками лук и зеленый перец. Закрепите края зубочистками.
4. В миске смешайте оливковое масло и специи. Натрите этой смесью каждый кусочек курицы.
5. Выложите мясо в чашу аэрогриля в 1 слой. Готовьте в течение 6 минут. Затем выложите на каждый конвертик по кусочку сыра и готовьте еще 6-8 минут.
6. Достаньте конвертики и подавайте горячими, с вашим любимым гарниром.
7. Приятного аппетита!

Говядина с брокколи по-китайски



🕒 25 минут

👤 Основное блюдо

🍴 2 порции

Ингредиенты

Говяжья вырезка или бифштекс, нарезанные тонкими ломтиками	250 г
Соцветия брокколи	200 г
Грибы шиитакэ	100 г
Растительное масло	10 мл
Зубчики чеснока	2 шт
Мелко натертый имбирь	5 г
Соевый соус	20 мл
Устричный соус	10 мл
Кунжутное масло	10 мл
Кукурузный крахмал	5 г
Сахар	5 г
Вода	20 мл
Соль и перец по вкусу	
Отварной рис для гарнира по вкусу	

Приготовление

1. Разогрейте аэрогриль до 200 °С.
2. Подготовьте ингредиенты: в большой миске смешайте тонко нарезанную говядину, соцветия брокколи, грибы шиитакэ, измельченный чеснок, измельченный имбирь, соевый соус, устричный соус, кунжутное масло, кукурузный крахмал, сахар и воду. Хорошо перемешайте, чтобы мясо равномерно покрылось маринадом и немного промариновалось.
3. Подготовленную смесь из мяса, овощей и соуса переложите в форму для запекания, смазанную маслом, разровняйте. Готовьте в течение 15 минут, периодически перемешивая.
4. Через 15 минут проверьте готовность говядины и густоту соуса. При необходимости готовьте еще 1-2 минуты, пока говядина не будет готова, а соус не загустеет до желаемой консистенции.
5. После приготовления переложите говядину на сервировочное блюдо. Подавайте сразу с отварным рисом. Сверху для украшения посыпьте нарезанным зеленым луком, кунжутом.
6. Приятного аппетита!

Жареная говядина с рисом по-японски



🕒 25 минут

👤 Основное блюдо

🍴 2 порции

Ингредиенты

Говядина (например, рибай или вырезка)	200 г
Отварной японский рис	200 г
Лук	100 г
Морковь	100 г
Замороженный горошек	50 г
Яйца, слегка взбитые	2 шт
Соевый соус	20 мл
Мирин (сладкое рисовое вино)	10 мл
Растительное масло	10 мл
Соль и перец по вкусу	
Зеленый лук для гарнира	
Поджаренные семена кунжута для гарнира	

Приготовление

1. Перед тем, как готовить в аэрогриле рис с говядиной по-японски, подготовьте ингредиенты. Мясо нарежьте тонкими ломтиками, лук и морковь — мелкими кубиками.
2. Установите температуру в аэрогриле на 200 °С.
3. Разогрейте на дне чаши растительное масло. Добавьте тонко нарезанную говядину и готовьте, пока она не подрумянится, около 2-3 минут. Достаньте мясо и отложите в сторону.
4. В ту же кастрюлю положите нарезанные кубиками лук и морковь. Готовьте до размягчения, около 3-4 минут. Добавьте замороженный горошек и готовьте еще 1-2 минуты, пока он не прогреется.
5. Отодвиньте овощи на одну сторону кастрюли и влейте взбитые яйца в свободное пространство. Готовьте, осторожно помешивая до однородной массы, и позвольте ей застыть.
6. Добавьте в чашу отварной рис. Верните приготовленную говядину и перемешайте, чтобы она смешалась с рисом и овощами.
7. В небольшой миске смешайте соевый соус и мирин. Полейте соусом смесь из говядины и риса в горшочке. Хорошо перемешайте, чтобы соус равномерно распределился.
8. Готовьте при температуре 200 °С в течение 5-7 минут или пока он не прогреется и не станет слегка хрустящим по краям.
9. После приготовления разделите обжаренный рис с говядиной на две сервировочные тарелки. Украсьте тонко нарезанным зеленым луком и поджаренным кунжутом.
10. Приятного аппетита!

Стейк с душистым маслом



🕒 30 минут

👤 Основное блюдо

🍴 1 порция

Ингредиенты

Стейк из мраморной говядины (1 кусок толщиной примерно 2,5 см)	450 г
Несоленое сливочное масло	60 г
Петрушка	3 веточки
Зеленый лук	4 пера
Чеснок	1 зубчик
Красный перец	¼ ложки
Соль и молотый черный перец по вкусу	

Приготовление

1. Перед началом приготовления оставьте стейк при комнатной температуре на 30 минут.
2. Разогрейте аэрогриль до 200 °С.
3. Посыпьте стейк солью и молотым черным перцем с обеих сторон.
4. Положите стейк в чашу аэрогриля и жарьте до нужной степени готовности: 10 минут — для слабой прожарки, 12 минут — для средней, 14 минут — для полной.
5. Переложите стейк на разделочную доску, накройте фольгой и дайте отдохнуть в течение 10 минут.
6. За это время перемешайте размягченное сливочное масло с измельченными петрушкой, луком, чесноком и красным перцем.
7. Выложите ароматное масло поверх стейка и подавайте горячим.
8. Приятного аппетита!

Говядина в соусе по-тайски



🕒 18 минут

👑 Основное блюдо

🍴 2 порции

Ингредиенты

Для говядины на гриле

Говяжий стейк (например, вырезка или рибай)	300 г
Соль и перец по вкусу	
Оливковое масло	

Для тайского соуса

Соевый соус	20 мл
Рыбный соус	10 мл
Сок лайма	10 мл
Мед	10 г
Тертый имбирь	5 г
Чеснок	1 измельченный зубчик
Красный молотый перец	3 г
Нарезанные листья свежей кинзы для гарнира	
Измельченный арахис для гарнира	
Дольки лайма для подачи	

Приготовление

1. Нарезьте говядину тонкими ломтиками.
2. Установите температуру в аэрогриле на 200 °С в режиме гриля / мяса.
3. Мясо посолите и поперчите по вкусу. Слегка сбрызните форму для запекания оливковым маслом.
4. Выложите ломтики говядины с приправами в один слой в форму для запекания. Готовьте ломтики говядины при температуре 200 °С в течение 6-8 минут, переворачивая на середине процесса, или до тех пор, пока они не станут желаемой степени прожарки и не подрумянятся снаружи.
5. Пока говядина готовится, приготовьте тайский соус. В небольшой миске взбейте вместе соевый соус, рыбный соус, сок лайма, мед, тертый имбирь, измельченный чеснок и хлопья красного перца до получения однородной массы.
6. Когда говядина будет готова, переложите ее на сервировочное блюдо. Полейте кусочки говядины, приготовленные на гриле, тайским соусом. Украсьте нарезанными листьями кинзы и толченым арахисом. Подавайте горячей, украсив дольками лайма.
7. Приятного аппетита!

Шашлык из говядины по-турецки



Ингредиенты

Говяжья вырезка, нарезанная кубиками	300 г
Лук, натертый на терке	50 г
Чеснок измельченный	2 зубчика
Оливковое масло	10 мл
Паприка	5 г
Молотый тмин	5 г
Кабачки, нарезанные кубиками	50 г
Болгарский перец, нарезанный кубиками	50 г
Помидоры черри, разрезанные пополам	50 г
Соль и перец по вкусу	
Деревянные шпажки, смоченные в воде	

Приготовление

1. Нарезьте говядину кубиками. В миске смешайте мясо, тертый лук, измельченный чеснок, оливковое масло, паприку, молотый тмин, соль и перец. Хорошо перемешайте, пока говядина равномерно не покроется маринадом. Оставьте мариноваться в холодильнике минимум на 30 минут или на ночь для достижения наилучших результатов.
2. Установите температуру в аэрогриле на 200 °C в режиме гриля / мяса
3. Нанижите на шампуры кусочки маринованной говядины и кубики овощей, оставляя небольшое пространство между ними для равномерного пропекания.
4. Выложите шашлык в корзиночку для запекания в один слой. Обжаривайте шашлыки из говядины при температуре 200 °C в течение 8-10 минут, переворачивая их в процессе приготовления.
5. После приготовления достаньте шашлыки из говядины из чаши и дайте им постоять несколько минут перед подачей. Подавайте с зеленью или своим любимым гарниром.
6. Приятного аппетита!

Свинные отбивные с бальзамиком



🕒 30 минут

👤 Основное блюдо

🍴 2 порции

Ингредиенты

Свинные отбивные	4 шт
Яйца	2 шт
Молоко	¼ стакана
Панировочные сухари	1 стакан
Рубленые орехи пекан	1 стакан
Мука	¼ стакана
Бальзамический соус	½ стакана
Коричневый сахар	2 ст. ложки
Малиновое варенье без косточек	2 ст. ложки
Апельсиновый сок	1 ст. ложка

Приготовление

1. Разогрейте аэрогриль до 200-220 °С.
2. В одной миске взбейте яйца с молоком. В другой емкости смешайте панировочные сухари, муку и орехи пекан.
3. Отбивные обваляйте сначала в яичной смеси, затем в панировке. Аккуратно надавите на поверхность со всех сторон, чтобы панировка не осыпалась в процессе приготовления.
4. Выложите отбивные в чашу аэрогриля в один слой. Готовьте при температуре 200-220 °С в течение 12-15 минут, переворачивая по мере приготовления, пока поверхность не станет золотистой, а мясо — мягким.
5. Пока отбивные готовятся, смешайте в небольшой кастрюльке или сотейнике бальзамический соус, сахар, малиновое варенье и апельсиновый сок. Доведите смесь до кипения и убавьте огонь до минимума. Готовьте в течение 6-8 минут, постоянно помешивая, пока соус не загустеет.
6. Подавайте отбивные горячими, вместе с соусом и вашим любимым гарниром.
7. Приятного аппетита!

Свинные медальоны с абрикосовым соусом



🕒 40 минут

👤 Основное блюдо

🍴 2 порции

Ингредиенты

Свинная вырезка	500 г
Панировочные сухари	¼ стакана
Свежие соцветия брокколи	3 стакана
Консервированные абрикосы кусочками	½ стакана
Белое вино (можно заменить на куриный бульон)	2 ст. ложки
Розмарин	1 ч. ложка
Соль для соуса	¼ ч. ложки
Бурый рис	⅔ стакана
Соль для капусты и молотый перец по вкусу	

Приготовление

1. Перед началом приготовления отварите рис для гарнира.
2. Разогрейте аэрогриль до 200-220 °С.
3. Нарежьте свиное филе на 8 примерно одинаковых по размеру ломтиков.
4. Высыпьте панировочные сухари в отдельную емкость и обваляйте в них мясо со всех сторон.
5. Выложите свинину в чашу аэрогриля. Готовьте по 4-5 минут с каждой стороны, до золотисто-румяной корочки. Затем достаньте из чаши и оставьте в тепле.
6. Выложите в чашу брокколи, посолите по вкусу и готовьте в течение 4-6 минут, перевернув один раз.
7. В небольшой кастрюле или сотейнике смешайте абрикосы, вино, розмарин, соль и перец.
8. Поставьте кастрюлю на небольшой огонь и готовьте, постоянно помешивая, в течение 3-5 минут, пока абрикосы не уварятся, а соус не загустеет.
9. Подавайте свинину с рисом, брокколи и абрикосово-розмариновым соусом.
10. Приятного аппетита!

Свинина с яблоками



🕒 70 минут

👤 Основное блюдо

🍴 3-4 порции

Ингредиенты

Свинина	700 г
Несладкое яблоко	1 шт
Чернослив	80 г
Чеснок	2-3 зубчика
Горчица	1 ст. ложка
Соль, специи по вкусу	

Приготовление

1. Нарежьте свинину порционными кусочками достаточно крупного размера. Натрите солью и специями.
2. Чернослив промойте и немного обсушите, измельчите до состояния пюре.
3. Яблоки почистите, нарежьте дольками или крупными кубиками, удалите сердцевинки.
4. Измельчите чеснок при помощи ножа или чеснокодавки.
5. Разогрейте аэрогриль до 190 °С.
6. Выложите кусочки мяса в фольгу, переложите яблоками и чесноком, сверху выложите пюре из чернослива. Края фольги заверните.
7. Готовьте мясо в течение 50-60 минут.
8. Подавайте горячим, с вашим любимым гарниром.
9. Приятного аппетита!

Буженина



🕒 75 минут

👨‍🍳 Основное блюдо

🍴 Несколько порций

Ингредиенты

Свиная шея	800 г
Чеснок	3 зубчика
Горчица	2 ч. ложки
Тимьян	2 веточки
Соль, перец, красная паприка по вкусу	

Приготовление

1. Возьмите кусок свинины и сделайте небольшие надрезы по всей поверхности.
2. Порежьте чеснок тонкими дольками и вставьте по дольке в каждый надрез. Разделите веточки тимьяна на несколько частей и также вставьте их в надрезы.
3. Натрите мясо со всех сторон перцем и солью, смажьте горчицей и посыпьте паприкой.
4. Разогрейте аэрогриль до 160 °С.
5. Выложите подготовленное мясо в чашу аэрогриля и готовьте в течение 60 минут.
6. Чтобы убедиться, что мясо готово, проткните его ножом посередине – сок должен быть чистым и прозрачным. Если сок мутноват, мясо следует готовить еще 10-12 минут.
7. Подавайте буженину, нарезав тонкими ломтиками, вместе с хреном или горчицей.
8. Приятного аппетита!

Рыба с рисом в горшочке по-японски



🕒 30 минут

👑 Основное блюдо

🍴 2 порции

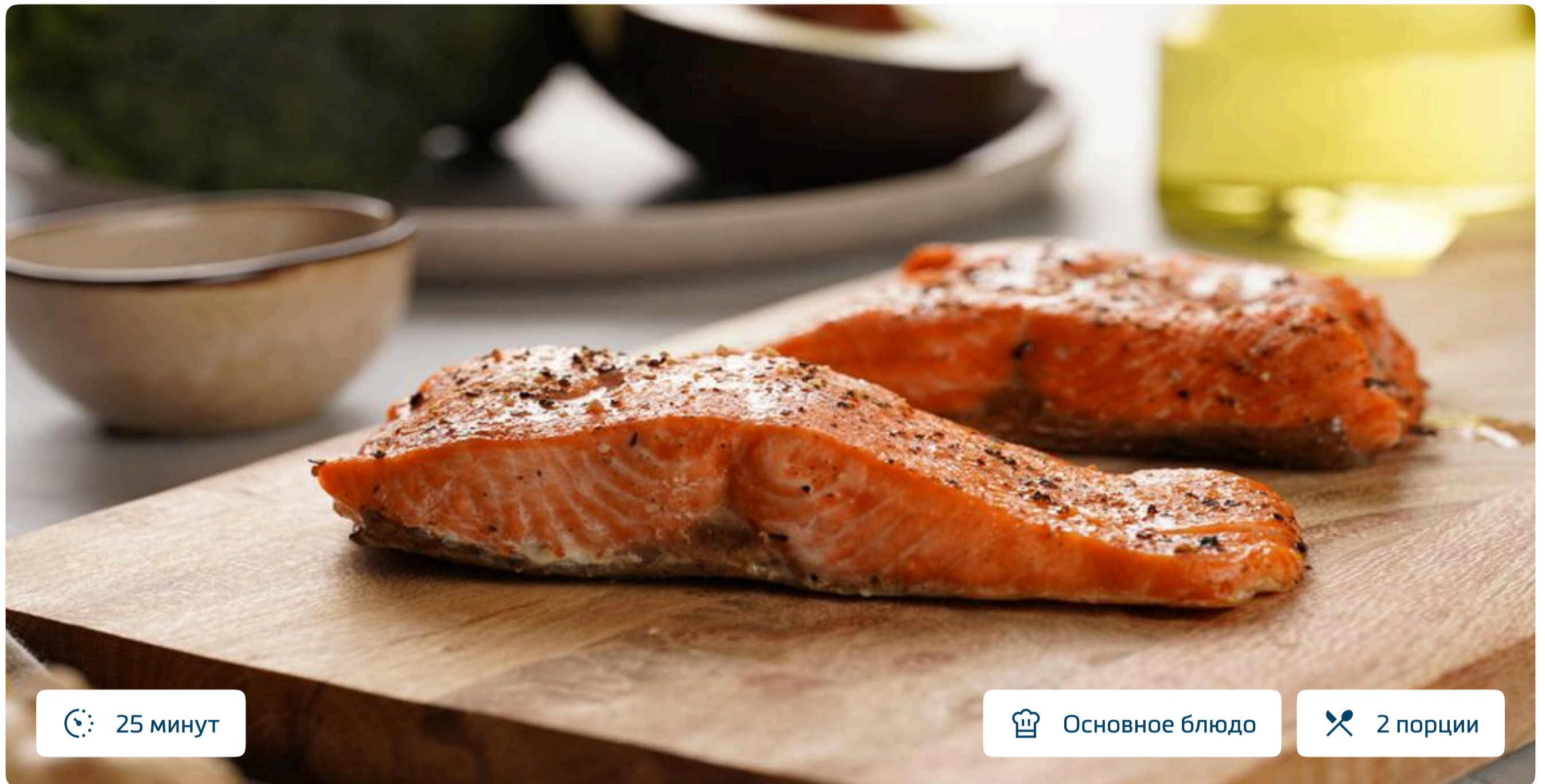
Ингредиенты

Круглозерновой рис	200 г
Вода	300 мл
Филе белой рыбы	2 шт
Соевый соус	30 мл
Мирин (сладкое рисовое вино)	15 мл
Саке (крепкое рисовое вино)	15 мл
Тертый имбирь	15 г
Соль и перец по вкусу	
Две тонко нарезанные луковичы зеленого цвета	
Поджаренные семена кунжута, нарезанные водоросли нори для украшения	

Приготовление

1. Промойте рис в холодной воде, пока вода не станет прозрачной. Хорошо слейте воду и переложите рис и воду в чашу аэрогриля. Дайте рису набухнуть в воде примерно на 30 минут.
2. Пока рис замачивается, посолите и поперчите рыбное филе с обеих сторон.
3. После того как рис пропитается, поместите решетку пароварки поверх риса в чаше аэрогриля. Выложите на нее рыбное филе с приправами.
4. В небольшой миске смешайте соевый соус, мирин, саке и тертый имбирь. Равномерно вылейте эту смесь на рыбное филе.
5. Разогрейте аэрогриль до 110 °С. Поставьте чашу в аэрогриль и готовьте в течение 20 минут.
6. После приготовления выньте чашу и оставьте на несколько минут, накрыв крышкой. Аккуратно разомните рис вилкой и распределите по порционным тарелкам. На каждую порцию риса положите приготовленное рыбное филе.
7. Украсьте тонко нарезанным зеленым луком, обжаренными семенами кунжута и нарезанными морскими водорослями нори.
8. Приятного аппетита!

Лосось в имбирно-медовом маринаде



🕒 25 минут

👤 Основное блюдо

🍴 2 порции

Ингредиенты

Филе лосося толщиной 2 см	2 шт
Апельсиновый сок	1/3 стакана
Соевый соус	1/2 стакана
Мед	1/4 стакана
Зеленый лук	2-3 пера
Молотый имбирь	1 ч. ложка
Чеснок	1 зубчик

Приготовление

1. Мелко нарубите зеленый лук и измельчите чеснок.
2. Смешайте апельсиновый сок, соевый соус, мед, имбирь, лук и чеснок в небольшой емкости.
3. Выложите филе лосося в контейнер и залейте маринадом. Поставьте в холодильник на 30 минут.
4. Разогрейте аэрогриль до 200 °С.
5. Выложите филе лосося в чашу аэрогриля и полейте остатками маринада.
6. Готовьте в течение 15-18 минут, пока рыба не станет мягкой и не начнет легко отделяться вилкой.
7. Приятного аппетита!

Итальянское орзо с креветками



Ингредиенты

Креветки	200 г
Паста орзо	150 г
Оливковое масло	10 мл
Лук-шалот	1 шт
Чеснок	2 зубчика
Сухое белое вино	150 мл
Бульон из морепродуктов	400 мл
Сыр пармезан	50 г
Несоленое сливочное масло	20 г
Свежая петрушка	10 г
Соль и перец по вкусу	
Дольки лимона для подачи	

Приготовление

1. Перед тем, как приготовить итальянское ризотто, в отдельной кастрюле доведите бульон из морепродуктов до кипения, затем уменьшите огонь, чтобы он оставался теплым.
2. В аэрогриле разогрейте оливковое масло при температуре 110°C. Добавьте мелко нарезанный лук-шалот и измельченный чеснок и обжаривайте до мягкости и появления аромата, около 2-3 минут.
3. Добавьте пасту орзо и креветки в чашу и обжаривайте в течение 2-3 минут, часто помешивая, до слегка золотистого цвета. Влейте белое вино и готовьте, постоянно помешивая, пока большая часть жидкости не испарится.
4. Начинайте добавлять теплый бульон в кастрюлю по половнику за раз, часто помешивая и давая орзо впитать жидкость, прежде чем добавлять еще. Продолжайте этот процесс, пока орзо не приготовится до состояния аль денте, примерно 10-12 минут. Возможно, вам не понадобится использовать весь бульон.
5. Как только орзо будет готово, добавьте тертый сыр пармезан, несоленое сливочное масло и нарезанную свежую петрушку. Посолите и поперчите по вкусу. Готовьте еще 2-3 минуты, осторожно помешивая, пока ризотто не приобретет кремообразную консистенцию.
6. Украсьте рубленой зеленью петрушки и дольками лимона. Подавайте горячим.
7. Приятного аппетита!

Овощи стир-фрай по-тайски



🕒 25 минут

👤 Основное блюдо

🍴 2 порции

Ингредиенты

Овощная смесь (например, болгарского перца, брокколи, моркови, зеленого горошка и молодой кукурузы), нарезать небольшими кусочками	200 г
Твердый тофу	100 г
Соевый соус	20 мл
Устричный соус	10 мл
Сок лайма	10 мл
Коричневый сахар	5 г
Растительное масло	10 г
Чеснок	2 зубчика
Тертый имбирь	5 г
Красный перец чили	1 шт
Листья свежей кинзы для украшения	
Отварной рис для подачи	

Приготовление

1. Перед тем, как приготовить овощную смесь в аэрогриле по этому рецепту, установите температуру на 180 °С.
2. Приготовьте соус: в небольшой миске смешайте соевый, устричный соус, сок лайма и коричневый сахар. Отложите в сторону.
3. В миске смешайте овощную смесь, нарезанный кубиками тофу, измельченный чеснок, тертый имбирь и красный перец чили, нарезанный тонкими полосками. Тщательно перемешайте.
4. Слегка смажьте форму для запекания растительным маслом. Выложите овощную смесь и тофу на дно формы в один слой. Готовьте при температуре 180 °С в течение 12-15 минут, периодически встряхивая, пока овощи не станут мягкими и слегка подрумянятся.
5. После приготовления переложите обжаренные овощи и тофу на сервировочную тарелку. Полейте приготовленным соусом и аккуратно перемешайте.
6. Украсьте листьями свежей кинзы и подавайте горячим с отварным рисом.
7. Приятного аппетита!