

РУССКИЙ

РЕЦЕПТЫ ПО ПРИГОТОВЛЕНИЮ РАЗЛИЧНЫХ БЛЮД ОТ ШЕФ-ПОВАРА КОМПАНИИ "ВЕС ЭЛЕКТРИК".

Вы можете готовить по собственному рецепту. Все рецепты, приведенные в этой книге, носят рекомендательный характер.

Примечание: вы можете использовать маринатор VES electric VMR-10 и прилагаемую к нему поваренную книгу для предварительной подготовки продуктов.

Чечевица отварная

Температура на панели управления °С - 250, 200

Скорость циркуляции воздуха - постоянная

Время приготовления (мин) - 35

Примечание - промыть 150 гр чечевицы и предварительно замочить в холодной воде в течение 1 часа. Воду слить, поместить чечевицу в металлическую форму, имеющуюся у Вас дома, и залить 100 мл кипяченой воды. Солить и перчить по вкусу. Поставить форму на двойную решетку, перевернутую ножками вверх, чтобы стала низкой, закрыть крышку аэрогриля и варить 20 минут при 250°С, 15 минут при 200°С

Для изъятия решетки из аэрогриля используйте аксессуар "щипцы".

Пшено отварное

Температура на панели управления °С - 250

Скорость циркуляции воздуха - постоянная

Время приготовления (мин) - 15

Примечание - промыть 150 гр пшена и предварительно замочить в холодной воде в течение 1 часа. Воду слить, поместить пшено в рисоварку и залить 100 мл кипяченой воды. Солить и перчить по вкусу. Поставить металлическую форму, имеющуюся у Вас дома, на двойную решетку, перевернутую ножками вверх, чтобы стала низкой, закрыть крышку аэрогриля и варить 15 минут при 250°С

Для изъятия решетки из аэрогриля используйте аксессуар "щипцы".

Язык говяжий/свиной запеченный

Температура на панели управления °С - 240-220

Время приготовления (мин.) - 25

250 гр. языка, нарезать поперек на 5 кусков, промыть, слегка подсолить, поперчить, положить на двойную решетку,

РУССКИЙ

перевернутую ножками вверх, так, чтобы она стала низкой, на 15 мин. при 240°C и 10 мин. при 220°C. Подать со сметаной - 4 ст.л.

Люля-кебаб из баранины/говядины на шпажках

Температура на панели управления °С - 220

Время приготовления (мин.) - 25

200 гр. баранины, 1 луковица очищенная, соль - 1 ч.л., ч.перец - 0,5 ч.л. Мясо и лук пропустить через мясорубку, подсолить, поперчить, перемешать и сформовать 4 колбаски, нанизать на шампуры, положить на двойную решетку, перевернутую ножками вверх, так, чтобы она стала низкой, и запекать 25 мин.

Шашлык из говядины/свинины

Температура на панели управления °С - 240-220

Время приготовления (мин.) - 25

200 гр. филейной части нарезать на кусочки по 30 гр. и замариновать в маринаторе VMR-10. Для маринада: 1 луковицу очистить, нашинковать; 1 лимон нарезать тонкими кружочками и все смешать в эмалированной посуде с мясом. Добавить 1 ч.л. соли, 1 ч.л. черного перца и поставить на холод на 2 часа. Затем нанизать на шампуры и положить на двойную решетку, перевернутую ножками вверх, так чтобы она стала низкой. Жарить при 240°C 15 мин. и 10 мин. при 220°C. При подаче сбрызнуть лимонным соком.

Цыпленок по-восточному

Температура на панели управления °С - 250

Время приготовления (мин.) -30-40

4-6 кусочков куриного филе (по 100-120 г.), 1/4 стакана соевого соуса, сок 1 лимона, 1 ст. ложку имбиря, 1/4 стакана кунжутного или любого другого растительного пищевого масла. Соль и перец по вкусу.

Замаринуйте цыпленка в маринаторе VMR-10 или обычным способом. Обжарьте цыпленка в аэрогриле на двойной решетке, перевернутой ножками вверх (чтобы стала низкой) с насадкой для приготовления птицы в течение 30-40 минут при температуре 250°C. Также можно раскрыть цыпленка (предварительно разрезать грудку и уложить на решетку).

РУССКИЙ

Отбивная свинина

Температура на панели управления °С - 250-220

Время приготовления (мин.) - 20

Кусок шейной части весом 100 гр., толщиной 1-1,5 см слегка отбить, подсолить, поперчить, обжарить на двойной решетке, перевернутой ножками вверх, (чтобы стала низкой) 10 мин. при 250°C и еще 10 мин. при 220°C.

Вустерский стейк

Температура на панели управления °С - 250

Время приготовления (мин.) - 10-20

4-6 стейков толщиной 25 мм или по вашему желанию, 1/4 стакана вустерского соуса, 1 ст. л. оливкового масла, 3 ст.л. сахара, 1 зубчик очищенного и измельченного чеснока, 1/2 ч.л. молотого черного перца, соль по вкусу.

Замаринуйте мясо в маринаторе VMR-10 или обычным способом. Жарьте в аэрогриле в течении 10-20 мин. при температуре 250 С с каждой стороны или, по Вашему вкусу, до готовности.

Биточки по-домашнему

Температура на панели управления °С - 220

Время приготовления (мин.) - 20

200 гр. мясного фарша, сало-шпик – 50 гр., ломоть белого хлеба, 1/2 очищенного лука, 2 зубчика чеснока, 1 ч.л. соли, 0,5 ч.л. ч.перца. Все это, кроме соли и перца, пропустить через мясорубку и перемешать, налить 1/2 стакана воды, посолить, поперчить, перемешать. Сформовать кругло-приплюснутые биточки толщиной 2-2,5 см - 4 шт. Панировать в сухарях, положить на двойную решетку, перевернутую ножками вверх, так, чтобы она стала низкой, и жарить 20 мин.

Креветки барбекю (Австралия)

Температура на панели управления °С - 200

Время приготовления (мин.) - 13

1/2 стакана растопленного сливочного масла, 1/4 стакана оливкового масла, 1/4 стакана измельченной петрушки, 1/4 стакана измельченного тимьяна, 1/4 стакана измельченной кинзы, 1/2 лимона, порезанного на маленькие кусочки, 3 больших измельченных зубчика чеснока, 1 ст. л. измельченного лука шалотта, 800 гр. больших очищенных креветок, листья шпината,

РУССКИЙ

нарезанный кружочками лимон. Соль и перец по вкусу.

Замаринуйте креветки в маринаторе VMR-10 или обычным способом.

Жарить маринованные креветки на двойной решетке, перевернутой ножками вверх (чтобы стала низкой) в аэрогриле в течении 13 мин. при температуре 200° С. Выложить на плоское блюдо листья шпината. Выложить на них креветки, насаженные на шампура. Подавать гарнир с лимоном.

Креветки – гриль маринованные

Температура на панели управления °С - 200

Время приготовления (мин.) - 10-13

8-10 сырых больших креветок (без панциря), 40 мл оливкового масла, 10 мл лимонного сока, 1 ст. л. бальзамического уксуса, 1 ст. л. соли, измельченный свежий тимьян, измельченный свежий укроп и черный крупномолотый перец по вкусу.

Замаринуйте креветки в маринаторе VMR-10 или обычным способом. Запекайте в аэрогриле на двойной решетке (низкой) до готовности около 10-13 минут при температуре 200° С. После приготовления сразу подавайте на стол.

Гарнир: картофель фри с соусом на основе майонеза.

Пряный жареный тунец по-кубински (Карибское море)

Температура на панели управления °С - 250

Время приготовления (мин.) - 13

6-8 кусочков филе тунца по 180 г, 3 большие измельченные луковицы, 2 ст. л. молотого тмина, 1 пучок мелкорубленной кинзы, соль и перец по вкусу.

Замаринуйте тунец в маринаторе VMR-10 или обычным способом. Пожарьте филе в эрогриле на двойной решетке (низкой) в течении 13 мин. при температуре 250 С.

Японский бифштекс (Азия)

Температура на панели управления °С - 250

Время приготовления (мин.) - 10-15

0,8-0,9 кг стейка мяса толщиной 1,5-1,8 см, 1/4 стакана саке или хереса, 3 ст. л. соевого соуса, 3 ст. л. рисового уксуса, 1 ст. л. кунжутного или любого пищевого растительного масла, 2 ч.л. очищенного и измельченного свежего

РУССКИЙ

имбиря, 1/4-1/2 ч.л. красного перца, 1/2 ч.л. сухого порошкообразного имбиря, сок 1 лимона. Соль и перец по вкусу.

Замаринуйте мясо в маринаторе VMR-10 или обычным способом. Готовить маринованное мясо на двойной решетке, перевернутой ножками вверх (чтобы стала низкой) в аэрогриле. Обжаривать 10-15 мин при температуре 250° С или до готовности по Вашему вкусу.

Куриные окорочка 1

Температура на панели управления °С - 250

Время приготовления (мин.) - 30-40

2 куриных окорочка, 1 порезанный болгарский перец, 3 ст.л. томатной пасты, специи и соль по вкусу.

Замаринуйте курицу в маринаторе VMR-10 или обычным способом. Затем пожарьте маринованные окорочка в аэрогриле на двойной решетке (низкой) в течении 30-40 мин при температуре 250°С.

Маринованные куриные окорочка 2

Температура на панели управления °С - 250

Время приготовления (мин.) - 30-40

2 куриных окорочка, порезанный лук - перо, 1 порезанная груша, сыр тертый - 100 гр., 200 гр. сметаны. Специи, соль по вкусу.

Замаринуйте курицу в маринаторе VMR-10 или обычным способом. Жарить маринованные окорочка в аэрогриле на двойной решетке (низкой) при температуре 250° С в течении 30-40 мин. В качестве гарнира можно подать картофель.

Котлеты домашние

Температура на панели управления °С - 220

Время приготовления (мин.) - 20

200 гр. мясного фарша, сало-шпик – 50 гр., ломоть белого хлеба, 1/2 очищенного лука, 2 зубца чеснока, 1 ч.л. соли, 1/2 ч.л. черного перца. Все это, кроме соли и перца, пропустить через мясорубку и перемешать, налить 1/2 стакана воды, посолить, поперчить, перемешать. При формировании концы котлет необходимо заострить. Панировать в сухарях, положить на двойную решетку, перевернутую ножками вверх, чтобы стала низкой, и жарить 20 мин.

РУССКИЙ

Зразы с сыром

Температура на панели управления °С - 220

Время приготовления (мин.) - 20

200 гр. мясного фарша, сало-шпик – 50 гр., ломоть белого хлеба, 1/2 очищенного лука, 2 зубца чеснока, 1 ч.л. соли, 1/2 ч.л. ч.перца. Все это, кроме соли и перца пропустить через мясорубку и перемешать, налить 1/2 стакана воды, посолить, поперчить, перемешать. В центр каждого изделия положить кусочек сыра (20 гр.), придать овально-приплюснутую форму. Положить на двойную решетку, перевернутую ножками вверх, так (чтобы она стала низкой) и жарить 20 мин.

Зразы с грибами

Температура на панели управления °С - 220

Время приготовления (мин.) - 20

200 гр. мясного фарша, сало-шпик – 50 гр., ломоть белого хлеба, 1/2 очищенного лука, 2 зубца чеснока, 1 ч.л. соли, 1/2 ч.л. ч.перца. Все это, кроме соли и перца, пропустить через мясорубку и перемешать, налить 1/2 стакана воды, посолить, поперчить, перемешать. В центр каждого изделия положить нарубленные грибы (1 ст. ложку) на 1 изделие. Положить на двойную решетку, перевернутую ножкам вверх (чтобы стала низкой) и жарить 20 мин.

Рыба

Температура на панели управления °С - 250

Время приготовления (мин.) - 13-15

Филе рыбы - 1 кг, 1 тонко нарезанный лимон, 1 головка лука, нарезанная кольцами, по желанию.

Сперва замаринуйте филе рыбы в маринаторе VMR-10 или обычным способом. Запекайте в аэрогриле на двойной решетке (низкой) 13-15 мин при температуре 250° С. После приготовления сразу подавайте на стол.

Бальзамический лосось

Температура на панели управления °С - 250

Время приготовления (мин.) - 13-15

6 шт. (по 140 г) филе лосося без кожи, 1/3 стакана бальзамического уксуса, 1/4 стакана кунжутного или любого пищевого растительного масла, 4 измельченных зубчика чеснока, 1 ч.л. меда, 4 ч.л. горчицы. Соль и перец по вкусу.

РУССКИЙ

Замаринуйте филе лосося в маринаторе VMR-10 или обычным способом. Обжарьте маринованное филе лосося в аэрогриле на двойной решетке (низкой) в течении 13-15 минут при температуре 250° С.

Шницель рубленый

Температура на панели управления °С - 220

Время приготовления (мин.) - 20

200 гр. мясного фарша, сало-шпик – 50 гр., ломоть белого хлеба, 1/2 очищенного лука, 2 зубца чеснока, 1 ч.л. соли, 1/2 ч.л. ч.перца. Все это, кроме соли и перца пропустить через мясорубку и перемешать, налить 1/2 стакана воды, посолить, поперчить, перемешать. Сформовать кругло-приплюснутые биточки толщиной 2-2,5 см - 4 шт. Панировать в сухарях, положить на двойную решетку, перевернутую ножками вверх, так, чтобы она стала низкой, и жарить 20 мин.

Цветная капуста

Температура на панели управления °С - 250

Время приготовления (мин.) - 10-15

1 кг обработанной цветной капусты, 2-3 ст.л. любого майонеза, зелень, специи, соль и перец по вкусу.

Замаринуйте капусту в маринаторе VMR-10 или обычным способом. На дно аэрогриля поместите двойную решетку, перевернутую ножками вверх, на нее установите стимер с капустой. Запекайте в аэрогриле на двойной решетке (низкой) 10-15 мин. при температуре 250° С.

Колбаски жаренные

Температура на панели управления °С - 250-220

Время приготовления (мин.) - 25

Готовят фарш, как для биточков по-домашнему, но без добавления хлеба и чеснока. Набивают фаршем промытые оболочки бараньих или свиных кишок, перевязывают ниткой участок кишки длиной 7-8 см. Жарят на двойной решетке, перевернутой ножками вверх, чтобы стала низкой, 15 мин. при 250°С и 10 мин. при 220°С.

При дальнейшей термической обработке полученного полуфабриката (варка, жарка), колбаски расширяются, поэтому фаршем набивать плотно их не рекомендуется.

РУССКИЙ

Картофель (гарнир)

Температура на панели управления °С - 250

Время приготовления (мин.) - 35-40

1 кг очищенного некрупного картофеля, 1 ст. л. оливкового масла, Вегета для картофеля, соль, специи по вкусу.

Замаринуйте картофель в маринаторе VMR-10 или обычным способом. На дно аэрогриля поместите двойную решетку, перевернутую ножками вверх, так, чтобы она стала низкой. На нее установите стимер с картофелем, запекайте в аэрогриле при температуре 250 С в течении 35-40 мин.

Цыпленка-барбекю

Температура на панели управления °С - 240 - 220

Время приготовления (мин.) - 30

Тушку цыпленка весом 600 гр., промыть, распластать, подсолить, поперчить, разложить спинкой вниз на двойную решетку, перевернутую ножками вверх, (чтобы стала низкой) и жарить 15 мин. при 240°С и 15 мин. при 220°С.

Цыпленок, маринованный в пиве (Германия)

Температура на панели управления °С - 250

Время приготовления (мин.) - 30

1/2 стакана подсолнечного масла, 1 ч.л. немецкой горчицы (или любой другой), 1 стакан горячего темного пива, 4 зубчика измельченного чеснока, 1 и 1/2 ч.л. соли, 1 ч.л. черного перца, 1 ч.л. измельченного свежего базилика, 1 ч.л. измельченных свежих листьев тимьяна, от 1,5 кг до 2 кг разделанной курицы. Замаринуйте мясо цыпленка в маринаторе VMR-10 или обычным способом. Жарьте в аэрогриле на двойной решетке (низкой) при температуре 250° С, 30 мин.

Печень-барбекю

Температура на панели управления °С - 220-190

Время приготовления (мин.) - 15

200 гр. печени, промыть, очистить от пленки, нарезать на кусочки по 40 гр., подсолить слегка, поперчить, нанизать на шампуры и положить на двойную решетку, перевернутую ножками вверх, так, чтобы она стала низкой. Жарить 5 мин. при 220°С и еще 10 мин при 190°С.

Сердце свиное - барбекю

Температура на панели управления °С - 250

Время приготовления (мин.) - 20

РУССКИЙ

2 сердца среднего размера промыть, нарезать на кусочки по 40 гр., подсолить слегка, поперчить, нанизать на шампуры и положить на двойную решетку, перевернутую ножками вверх (чтобы стала низкой). Жарить 10 мин. на одной стороне и 10 мин. на другой стороне.

Колбаски охотничьи жареные

Температура на панели управления °С - 250-220

Время приготовления (мин.) - 25

Готовят: фарш как для биточков, но без хлеба, пропуская мясо и шпик через крупную решетку мясорубки. Формуют колбаски как в рецептуре «Колбаски жаренные». Жарьте 15 минут на двойной решетке, перевернутой ножками вверх (чтобы стала низкой) при 250°С и 10 минут при 220°С.

Маринованный шашлык из баранины

(Ближний Восток)

Температура на панели управления °С - 250

Время приготовления (мин.) -30-35

2 ст. л. лимонного сока, 1/2 стакана оливкового масла, 1 ч.л. измельченного чеснока, 1/2 ч.л. тмина, 1/4 ч.л. красного перца или красного стручкового перца (или больше, в зависимости от того, насколько острое блюдо Вы желаете получить), 1-1,5 кг баранины, порезанной на кубики (по 5 см).

Замаринуйте мясо в маринаторе VMR-10 или обычным способом. Насадите мясо на шампуры и жарьте в аэрогриле на двойной решетке (низкой) 30-35 мин при температуре 250° С.

Шашлык из говядины

Температура на панели управления °С - 250

Время приготовления (мин.) - 30-35

500 гр. бескостного мяса говядины, порезанного на кубики по 5 см, 4 ст. л. растительного масла, 4 ст. л. 9% уксуса. Соль, тимьян и черный молотый перец по вкусу.

Замаринуйте мясо в маринаторе VMR-10 или обычным способом. Готовьте на двойной решетке, перевернутой ножками вверх (чтобы стала низкой) в аэрогриле 30-35 мин при температуре 250 °С.

Маринад Карне Асада (жареное мясо) (Центральная Америка)

Температура на панели управления °С - 250

Время приготовления (мин.) - 10-20

РУССКИЙ

900гр. - 1,8кг стейка, 1/4 стакана лимонного сока, 1/4 стакана сока лайма, 1/4 стакана апельсинового сока, 1/4 свежих порезанных листьев кинзы, 1 ч.л. молотого тмина, 1 ст.л. меда, 3 измельченных зубчика чеснока, 2 или больше нарезанных на дольки перчиков чили, 1 маленькая головка репчатого лука, тонко порезанного, 1/4 стакана оливкового масла. Соль и черный перец по вкусу.

Замариновать мясо в маринаторе VMR-10 или обычным способом. Готовить маринованное мясо на двойной решетке, перевернутой ножками вверх (чтобы стала низкой) в аэрогриле 10-20 мин. при температуре 250° С.

Примечание: Порезьте мясо очень тонко. Подавать блюдо с кукурузной лепешкой и салатом.

Жаркое по-домашнему

Температура на панели управления °С - 250-220

Время приготовления (мин.) - 35

200 гр. говядины духовой нарубленной по 30-40 гр., 30 гр. бараньего нутряного сала, 1 нашинкованная луковица, 1 помидор или 1/2 ложки томатного пюре, 1 ч.л. соли, 1/2 ч.л. черного перца. На сковороде вытапливают нарезанное нутряное сало до шкварок. На двойную решетку, перевернутую ножками вверх, так, чтобы она стала низкой, устанавливают металлическую посуду и в нее выливают содержимое этой сковородки. Жарят 5 мин при 250°С, добавляют подсоленное мясо, лук и продолжают жарить 10 мин., добавляют нарезанный помидор, мешают и продолжают жарить еще 5 минут. Перемешивают, перчат и жарят на двойной решетке (низкой) 15 минут при температуре 220°С.

Тушеная баранина, маринованная в красном вине

Температура на панели управления °С - 250

Время приготовления (мин.) - 30-40

4 куска баранины (по 150 гр.), 150 мл красного вина, 50 гр. соли, 50 мл 3% уксуса.

Мариновать мясо в маринаторе VMR-10 или обычным способом. Готовить маринованное мясо на двойной решетке, перевернутой ножками вверх (чтобы стала низкой) 30-40 мин при температуре 250° С. За 5 минут до готовности можно полить мясо сметаной для лучшего вкуса, увеличив время приготовления на 5 минут.

РУССКИЙ

Маринованные свиные ребрышки

Температура на панели управления °С - 250

Время приготовления (мин.) - 25-30

Свиные ребрышки 1 кг, 200 мл белого сухого вина, 100 гр. обычного кетчупа, 20 мл винного уксуса, 50 гр. сахара, 2 зубчика измельченного чеснока, измельченный тимьян (свежий или сушеный), соевый соус, лимонный сок, соль и черный молотый перец по вкусу. Замаринуйте мясо в маринаторе VMR-10 или обычным способом. Готовить маринованное мясо на двойной решетке, перевернутой ножками вверх (чтобы стала низкой) 25-30 мин при температуре 250° С.

Голубцы домашние

Температура на панели управления °С - 225

Время приготовления (мин.) - 30

Говядина – 200 гр., шпик – 50 гр., рис - 1/4 стакана, лук – 2 шт., 2 ст.л. растительного масла, соль - 1,5 ч.л., черный перец - 1/2 ч.л., лавровый лист, сметана – 2 ст.л. Мясо, промыв, нарезать по 30 гр., лук, очистив и промыв, нарезать соломкой. На сковороде нагреть растительное масло и обжарить лук. Приготовить фарш из мяса, шпика и лука, перемешать с припущенным рисом, добавить соль, перец и перемешать. Бланшировать 4 капустных листа, в них завернуть фарш. На дно аэрогриля установить двойную решетку, перевернутую ножками вверх (чтобы стала низкой) на нее стимер. На стимер кладется фольга. На фольгу укладываются голубцы. Влить горячей воды (вода должна покрывать продукты на четверть). Свернуть фольгу конусом. Готовить 30 мин.

Булочки из дрожжевого теста печеные

Температура на панели управления °С - 190

Время приготовления (мин.) - 11

Мука в/с – 1 стакан, сахар 1/4 стакана, маргарин сливочный - 1 ст.л., яйцо куриное – 1 шт., соль – 0,5 ч.л., дрожжи 1 ч.л., ванилин, вода – 100гр. Тесто готовить опарным способом. Из готового теста сформировать 5 булочек. На дно аэрогриля установить двойную решетку, перевернутую ножками вверх. Установить 4 мин. при 250° С для прогрева. Нажать СТАРТ. По окончании цикла установить на решетку стимер, предварительно смазанный маслом, на него булочки. Выпекать 5 мин. на одной стороне и 6 минут на другой.

РУССКИЙ

Внимание: качество и вид булочек зависит от замешенного теста. При хорошем замесе конечное изделие получается воздушным и вкусным.

Маринованный кролик

Температура на панели управления °С - 250

Время приготовления (мин.) - 25-30

Мясо кролика 1 кг, 200 гр. репчатого лука (нарезать на крупные куски), 50 гр. чеснока (нарезать тонкими кругами), 250 мл белого вина, тимьян свежий, молотый перец, соль и душистые травы по вкусу. Замаринуйте мясо в маринаторе VMR-10 или обычным способом.

Готовить маринованное мясо в аэрогриле на двойной решетке (низкая) 25-30 мин при температуре 250° С.

Маринованная утка

Температура на панели управления °С - 250

Время приготовления (мин.) - 25-30

Разделанная утка 1 кг, 15 гр. соли, 4 гр. молотого перца, измельченный тимьян, свежий или сухой, 50 гр. измельченного чеснока, 5 шт. лаврового листа. Замаринуйте птицу в маринаторе VMR-10 или обычным способом.

Готовить на двойной решетке, перевернутой ножками вверх (чтобы стала низкой) 25-30 мин при температуре 250° С.

Пироги с сыром и грибами печеные (слоеное тесто)

Температура на панели управления °С - 190

Время приготовления (мин.) - 30

Мука в/с – 2 стакана, маргарин – 2 ст.л., соль – 1/2 ч.л., вода – 1/3 стакана, сахар - 1 ст. Для начинки - грибы 2 ст.л., сыр – 50 гр., соль - 0,5 ч.л., лук репчатый - 1шт. Замешивают пресное тесто из муки, воды, соли и слоят разогретым маргарином. Кладут тесто в полиэтиленовый пакет и хранят 1 час в холодильнике. Готовят начинку, измельчив грибы, мелко нарезав сыр, смешать с нарубленным луком, подсолив. Слоеное тесто нарезают на квадраты 5x5 см, раскатывают в тонкий квадрат размером 15x15 см, в центр кладут по 1 ст.л. начинки и сворачивают в конверт, зажав края. Прогрейте аэрогриль 4 мин при максимальной температуре .

РУССКИЙ

Выпекайте на двойной решетке, перевернутой ножками вверх (чтобы стала низкой).

Пироги с творогом печеные (слоеное тесто)

Температура на панели управления °С - 190

Время приготовления (мин.) - 30

Мука в/с – 2 стакана, маргарин – 2 ст.л., соль – 1/2 ч.л., вода – 1/3 стакана, сахар - 1ст. Для начинки- 200 гр. творога, 1 ст.л. сахара. Замешивают пресное тесто из муки, воды, соли и слоят разогретым маргарином. Кладут тесто в полиэтиленовый пакет и хранят 1 час в холодильнике. Начинку готовят, растирая 200 гр. творога с 1 ст. ложкой сахара - песка и взбивают, добавив 1 яйцо. Технология приготовления и выпечки как у пирогов с сыром и грибами .

Пицца с ветчиной

Температура на панели управления °С - 220

Время приготовления (мин.) - 20-30

Тесто для пиццы - 300 гр., ветчина (тонкие ломтики) - 6, чеснок - 2 зубчика, растительное масло, зелень по вкусу, помидоры - 300 гр., сыр - 100 гр., соль

Тесто раскатать в круглую лепешку. Смазать маслом и уложить на стимер, положить на тесто очищенные, нарезанные кружками томаты. Посолить. Посыпать мелко нарезанным чесноком, покрыть ломтиками ветчины, сверху покрошить зеленью и тертым сыром. Полить оливковым маслом. На дно аэрогриля поместить двойную решетку, перевернутую ножками вверх, так, чтобы она стала низкой. Прогреть его 4 мин. при 250° С. На решетку установить стимер и выпекать в течение 20-30 мин. при температуре 220° С.

Омлет с помидорами

Температура на панели управления °С - 160

Время приготовления (мин.) - 25

Яйцо - 2 шт., мука - 1/2 ч.л., молоко - 1 ст. л., помидор - 1 шт., растительное масло - 1/2 ч.л., соль - 1/4 ч.л.

Помидор ошпарить, очистить от кожуры, мелко нарезать. Яйца взбить, добавить разведенную в воде муку, взбить, посолить. Металлическую форму смазать растительным маслом. Все перемешать, вылить в металлическую форму. Форму можно уложить на двойную решетку (низкая). Запекать 25 минут при температуре 160° С.

РУССКИЙ

Яблочная запеканка

Температура на панели управления °С - 180

Время приготовления (мин.) - 20

Белый хлеб - 300 гр., яблоко - 400 гр., молоко - 1 ст., яйцо - 4, сахар - 100 гр., 1 пакетик ванильного сахара, изюм, масло - по 2 ст.л., соль.

С хлеба срезать корку, нарезать его тонкими ломтиками. Яйца взбить, добавить молоко, 50 гр. сахара, соль. Яблоки почистить, нарезать дольками, засыпать сахаром. В смазанную маслом металлическую форму выложить слой хлеба, намоченного в смеси молока и яиц, слой яблок и изюма. Наполнив форму, залить ее оставшейся жидкостью. Сверху положить кусочки масла, уложить на двойную решетку (низкая), запекать в аэрогриле 20 минут при температуре 180° С. Подавать с фруктовым соком.

Фруктовый торт

Температура на панели управления °С - 180

Время приготовления (мин.) - 20

450 гр. различных фруктов, 2 ст. муки, 150 гр. сливочного масла, 1 ст. воды, 1 ст. сахара, 2 яйца, по 1/2 ч.л. цедры лимона и соды, 1 пакетик ванильного сахара, 1 ч.л. сухих дрожжей.

Промытые фрукты (без кожи и косточек), масло, сахар, приправы положить в кастрюлю, залить 1 ст. воды и проварить 10 мин. Остудить, добавить соду, взбитые яйца. Всыпать муку, смешанную с разведенными дрожжами. Все перемешать. Металлическую форму для выпечки (имеющуюся у вас дома) выстлать промасленной пергаментной бумагой, выложить в нее приготовленную массу (форму поместить на двойную решетку). Запекать 20 минут при температуре 180° С.

Картофель запеченный с кусочками сала

Температура на панели управления °С - 190

Время приготовления (мин.) - 25

2 шт. средних размеров картофеля очищают, моют, нарезают кружками высотой 8мм. Поверхность слегка подсаливают и на каждый кружок кладут по кусочку сала. В положении – сало наверху, укладывают на стимер (стимер на двойной решетке, перевернутой ножками вверх) и запекают.

Тыква запеченная

Температура на панели управления °С - 190

РУССКИЙ

Время приготовления (мин.) - 20

1/4 тыквы промытой с кожицей без семян нарезать на кусочки по 100 гр. На поверхность каждого кусочка насыпать по 1/2 ч.л. сахара - песка. Уложить тыкву на поверхность стимера (стимер на двойную решетку, перевернутую ножками вверх) и запечь.

Жареные овощи

Время приготовления - 15-20 мин.

Температура на панели управления °С - 250

Используйте свои любимые свежие овощи, например, кабачки, баклажаны, грибы, перец, молочную кукурузу. Сохраните кукурузу, мелкие овощи и грибы целыми. Нарезьте более крупные овощи (баклажаны и кабачки) толстыми кружками.

900 гр. свежих овощей, приготовленных как указано выше, 1/4 стакана уксуса из красного вина, 2 ст.л. бальзамического уксуса, 1/4 стакана оливкового масла, сок 2 лимонов, 8 листов нарезанной петрушки, 1 ч.л. порезанной свежей душицы. Соль и перец по вкусу.

Замаринуйте овощи в маринаторе VMR-10 или обычным способом. Готовьте в аэрогриле на двойной решетке 15-20 мин.

Пончики жаренные во фритюре

Температура на панели управления °С - 250

Время приготовления (мин.) - 10

Готовят густое сметанообразное дрожжевое тесто и жарят небольшими порциями (по одной ложке) в большом количестве разогретого растительного масла, как при жарке картофеля во фритюре.

Картофель жареный во фритюре

Температура на панели управления °С - 250

Время приготовления (мин) - 15

4 шт. картофеля промывают и очищают, нарезают тонкими брусочками, просушивают. В сковороде нагревают 2 стакана растительного масла до 170°C и выливают его в предварительно разогретую металлическую форму на двойной решетке, перевернутой ножками вверх (низкая), куда опускают небольшими порциями картофель и обжаривают до светло-золотистого цвета, по готовности, вынимают солят.

РУССКИЙ

Свинина в горчице

Температура на панели управления °С - 250

Время приготовления (мин.) - 25-30

700 гр. филе свинины, 2 ч.л. дижонской горчицы или любой другой горчицы, 1 ст.л. оливкового масла, 3 зубчика измельченного чеснока, соль и перец по вкусу. Замаринуйте мясо в маринаторе VMR-10 или обычным способом.

Жарьте свинину на двойной решетке, перевернутой ножками вверх (низкая), при температуре 250°С. После приготовления мясо сразу можно подавать на стол.

Манты

Температура на панели управления °С - 220

Время приготовления (мин.) - 25

200 гр. баранины, 40 гр. курдючного сала, 1 луковица, 2 ч.л. соли, перец - 1/2 ч.л., 1 стакан муки, 1 стакан воды, 3 ст.л. сметаны. Готовится фарш из баранины, курдючного сала, лука с добавлением 1 гр. соли и перца. Замешивается тесто из муки, воды и 1 гр. соли. После его «созревания», из теста формируются тонкие лепешки диаметром 10-12 см и в центр кладут фарш по 1 ст.л., затем, края теста защипываются.

На дно чаши аэрогриля устанавливается двойная решетка, перевернутая ножками вверх, на нее стимер. На стимер кладется фольга, так, чтобы манты были полностью закрыты. На фольгу укладываются готовые манты, так же в фольгу выливается горячая вода (85 °С). Вода должна покрывать манты на 1/4. Чтобы вода не выливалась, необходимо сложить фольгу конусом. Готовят 30 мин. Подают манты со сметаной.

Цыпленок с зеленью

Температура на панели управления °С - 250

Время приготовления (мин.) - 25-30

4-6 куриных грудок (с костями или без), 1 упаковка любой сухой заправки для салата.

Добавьте 1/4 стакана уксуса, 1/4 стакана оливкового масла, 1/4 стакана горячей воды. Замаринуйте мясо в маринаторе VMR-10 или обычным способом. Готовьте в аэрогриле на двойной решетке, перевернутой ножками вверх (низкая), в течении 25-30 мин при температуре 250° С.

РУССКИЙ

Лосось по-провански (Европа)

Температура на панели управления °С - 250

Время приготовления (мин.) - 15

6 кусочков филе лосося по 180 гр., 1 стакан оливкового масла, 1/2 измельченного лимона без цедры, 1 ст. л. измельченного свежего шнитт-лука, 1 ст. л. измельченного эстрагона, соль, черный и красный перец по вкусу.

Замаринуйте рыбу со всеми ингредиентами в маринаторе VMR-10 или обычным способом. Обжарьте маринованное филе на двойной решетке, перевернутой ножками вверх (низкая), в аэрогриле около 15 мин при температуре 250° С.

Второй способ приготовления: в аэрогриль поместите двойную перевернутую решетку (низкая). На нее установите стимер. В стимер поместите лист фольги, в которой заворачивается рыба. В фольгу предварительно налейте горячую воду (85С), чтобы покрывало рыбу на 1/4.

Баранина, запеченная с лимоном в мятном соусе

Температура на панели управления °С - 250

Время приготовления (мин.) -30-40

1 кг бараньего окорока, 90 мл растительного масла, 100 гр. измельченной на кольца моркови, 50 гр. лука-поррея, 100 мл красного сухого вина, 50 гр. измельченного на кольца репчатого лука, 25 гр. измельченного чеснока, 50 гр. измельченной свежей мяты, 25 мл мятного ликера, 50 гр. порубленного лимона Соль, перец по вкусу.

Мясо отделите от костей, очистите от пленок и сухожилий. Замаринуйте мясо в маринаторе VMR-10 или обычным способом. Обжарьте мясо с овощами в аэрогриле, выложив на двойную решетку, перевернутую ножками вверх (низкая), периодически поливая соусом с каждой стороны до готовности по Вашему вкусу.

Гарнир: жареный картофель и овощи.

Соус: измельченные овощи смешайте с маринадом и заправьте мятным ликером. Готовьте до загустения.

Добавьте соль и перец.

После приготовления сразу подавайте на стол.

РУССКИЙ

Шашлык

Температура на панели управления °С - 250

Время приготовления (мин.) - 30-40

600 гр. говяжьей вырезки, 100 гр. репчатого лука, 50 гр. измельченного чеснока, 25 гр. свежего измельченного тимьяна, 25 гр. свежего измельченного кориандра, 2 ст. л. 9% уксуса, 100 гр. помидора, 3 ст.л. растительного масла, 2 ст.л. красного сухого вина, 1 ст.л. соли. Специи и черный молотый перец по вкусу.

1) Мясо очистите от пленок и сухожилий. Нарезьте кубиками по 2,5 см. Замаринуйте мясо с приправами в маринаторе VMR-10 или обычным способом.

2) Помойте и порежьте лук и поридоры (со шкуркой) на 4 части.

3) Насадить на шампуры мясо, помидоры и лук. Жарить шашлык в аэрогриле на двойной решетке перевернутой ножками вверх, при температуре 250°С в течении 30-40 минут. Гарнир: жареный картофель и ОВОЩИ.

Пастеризация засоленных помидоров/ консервация в стеклянных банках

Температура на панели управления °С - 250

Время приготовления (мин.) - 30

Засоленные помидоры уложить в 2-х литровые банки с несколькими дольками чеснока, веточками укропа и залить кипящим огуречным рассолом, поместить в чашу аэрогриля с расширительным кольцом, обеспечив круговую циркуляцию (по бокам и снизу) и пастеризовать. Закрутить банки прокипяченными крышками и перевернуть их вверх дном.

Мясо, тушенное с овощами

Температура на панели управления °С - 160

Время приготовления (мин.) - 15-20

200 гр. говядины, 60 гр. шпика, 1 перо лука-порея, 125 гр. моркови, 1 баклажан, 75 гр. сельдерея, 50 гр. грибов, 1 стакан картофельного пюре,

Мясо, лук, сельдерей, морковь, грибы пропустить через мясорубку, посолить и поперчить. Баклажаны ошпарить кипятком и снять с них кожицу. В смазанную маслом металлическую форму, имеющуюся у вас дома, положить картофельное пюре, сверху фарш из мяса и овощей с грибами, затем нарезанные тонкими

РУССКИЙ

ломтиками баклажаны, на них кубики шпика. Все посыпать сухарями, сверху разложить кусочки сливочного масла. Все тушить на двойной решетке, перевернутой ножками вверх (низкая) 15-20 мин.

Цукаты

Температура на панели управления °С - 95

Время приготовления (мин.) - 30

Апельсин - 3 шт., сахар.

Нарезать апельсин дольками вместе с кожурой, обвалить в сахаре и разложить на стимер. Стимер установить на двойную решетку, перевернутую ножками вверх (низкая), готовить 30 минут. В конце можно посыпать сахаром.

Говядина "Удачная"

Температура на панели управления °С - 195

Время приготовления (мин.) - 35

300 гр. говядины, 75 гр. лука, 75 гр. сладкого перца, 1 средняя морковь, 75 гр. майонеза, 100 гр. сыра, соль, перец, петрушка, сельдерей.

Нарежьте лук и перец квадратиками. Говядину нарежьте ломтями, слегка отбейте, посолите, поперчите. Металлическую форму, имеющуюся у вас дома, смажьте жиром, выложите говядину, сверху слоями выложите лук, перец, морковь, натертый на крупный терке сыр. Обильно смажьте майонезом. Посыпьте нарезанной зеленью и запекайте на двойной решетке, перевернутой ножками вверх (низкая), 35 минут при температуре 195°С. Подавайте с гарниром.

Оладьи из рыбы

Температура на панели управления °С - 250

Время приготовления (мин.) - 12

Рыба (филе) 500г., лук репчатый - 1 шт., соль, перец - по вкусу, специи - по вкусу; для теста: кефир - 1/2 стакана, сода - 1/2 ч.л., яйцо - 1 шт., мука, растительное масло.

Рыбу мелко нарезать, лук репчатый измельчить, добавить соль, перец по вкусу. Можно добавить уксус и растительное масло. Поставить на холод на 15 минут. Приготовить тесто: взбить 1 яйцо, добавить кефир и соду. Всыпать муку до густоты сметаны. Тесто перемешать с рыбой.

В металлическую форму, имеющуюся у вас дома, налить

РУССКИЙ

растительное масло, прогреть 5 мин (250 °С). Столовой ложкой выкладывать оладьи в форму. Выпекать при температуре 250 °С 6 минут с одной стороны и 6 минут с другой стороны.

Самса

Температура на панели управления °С - 190

Время приготовления (мин.) - 16

Тесто (слоеное): вода - 1 ст., соль - 1/2 ч.л., уксус - 1 ч.л., мука - 2 ст.

Начинка: любой мясной фарш (предварительно фарш и репчатый лук необходимо прожарить 5 мин. на сковороде с небольшим количеством масла).

Слоеное тесто нарезают на квадраты 5x5 см, раскатывают в тонкий квадрат размером 15x15 см, в центр кладут по 1 ст.л. начинки и сворачивают в конверт, зажав края.

Выпекают на двойной решетке (низкая) 11 мин при температуре 190° С. и 5 мин. в перевернутом состоянии.

Творожный пирог

Температура на панели управления °С - 230-170

Время приготовления (мин.) - 35

Яйцо - 2 шт., масло или маргарин - 175 гр., сахар - 1 стакан, сода - 1/2 ч.л. (гасить уксусом), соль, ванилин, лимонная цедра, изюм, орехис. Творог - 250-280 гр.

Смешать все ингредиенты и выложить в смазанную маслом металлическую форму. Прогреть аэрогриль с двойной решеткой, перевернутой ножками вверх (низкая), 4 - 5 мин. при температуре 250 °С.

После прогрева выпекать пирог 15 мин. при температуре 230 °С, 18 мин. - 170 °С

Запеченные пельмени

Температура на панели управления °С - 235

Время приготовления (мин.) - 15-20

250 гр. пельменей, 2 ст. л. сливочного масла, 30 гр. тертого сыра, 1 яйцо, 4 ст. л. сметаны, черный молотый перец, соль по вкусу.

Яйцо взбить со сметаной. В металлическую форму, смазанную маслом, выложить пельмени в один слой, посыпать их тертым сыром и залить яйцом со сметаной. Посолить и поперчить по вкусу. Перемешать. Поставить форму на двойную решетку,

РУССКИЙ

перевернутую ножками вверх (низкая), и запекать минут 15-20 при температуре 235° С. При подаче можно добавить кетчуп.

Запеченные пельмени хорошо сочетаются с салатом из свежих огурцов со сметаной или из свежей капусты с маслом.

Ячневая крупа отварная

Температура на панели управления °С - 250, 200

Скорость циркуляции воздуха - постоянная

Время приготовления (мин) - 30

Примечание - промыть 150 гр ячневой крупы и предварительно замочить в холодной воде в течение 1 часа. Воду слить, поместить крупу в металлическую форму, имеющуюся у Вас дома, и залить 100 мл кипяченой воды. Солить и перчить по вкусу. Поставить форму на двойную решетку, перевернутую ножками вверх, чтобы стала низкой, закрыть крышку аэрогриля и варить 20 минут при 250°С, 10 минут при 200°С

Для изъятия решетки из аэрогриля используйте аксессуар "щипцы".

Рис отварной

Температура на панели управления °С - 250, 200

Скорость циркуляции воздуха - постоянная

Время приготовления (мин) - 25

Примечание - промыть 150 гр риса и предварительно замочить в теплой воде в течение 1 часа. Воду слить, поместить крупу в металлическую форму, имеющуюся у Вас дома, и залить 70 мл кипяченой воды. Солить и перчить по вкусу. Для пикантного вкуса можно добавить щепотку зиры (кумин) или молотого имбиря. Для сочности в рис можно добавить мелко рубленной капусты (70 гр) и размешать. Поставить металлическую форму на двойную решетку, перевернутую ножками вверх, чтобы стала низкой, закрыть крышку аэрогриля и варить 20 минут при 250°С, 10 минут при 200°С

Для изъятия решетки из аэрогриля используйте аксессуар "щипцы".

Бисквитный пирог

Температура на панели управления °С - 200, 150

Скорость циркуляции воздуха -

РУССКИЙ

постоянная

Время приготовления (мин) - 30

Примечание - мука в/с – 150 гр, крахмал картофельный – 37 гр, сахар песок – 185 гр, яйцо – 6 шт, лимонная кислота – $\frac{1}{2}$ ч.л, маргарин - 1 ч.л. Яйца с сахаром взбивать 30 минут, добавить часть муки в смеси с крахмалом и замешивать 30 секунд, оставить тесто на 5 минут в холодильнике, затем добавить остаток муки и л/к-ту, замесить и залить в металлическую форму, имеющуюся у Вас дома, выложенную пергаментной бумагой и смазанной маслом. Форму накрыть металлической крышкой или пергаментной бумагой. Поставить форму на двойную решетку, перевернутую ножками вверх, чтобы стала низкой. Выпекать 20 минут при 200°C, 10 минут при 150°C

Для изъятия решетки из аэрогриля используйте аксессуар "щипцы".

СОХРАНИТЕ ДАННУЮ ИНСТРУКЦИЮ