



ГОТОВЬТЕ С УДОВОЛЬСТВИЕМ В АЭРОГРИЛЕ

THOMAS



ОГЛАВЛЕНИЕ

- Запечённый камамбер с черри, багетом и прованскими травами 6
- Сырные брусочки в беконе 8
- Домашний картофель фри 10
- Хрустящие конвертики с сыром и ветчиной 12
- Фаршированные шампиньоны «под шубкой» 14
- Фаршированные перцы с фетой и вялеными томатами 16
- Овощной рататуй с прованскими травами 18
- Овощная запеканка с брокколи и цветной капустой 20
- Креветки в чесночном соусе 22
- Морской коктейль с овощами 24
- Дорадо запечённая 26
- Куриные грудки с лимоном и травами 28
- Стейк из индейки с лимоном и травами 30
- Куриные крылья по-корейски с молодым картофелем 32
- Стейк «Рибай» 34
- Омлет со шпинатом и сыром 36
- Яичные кексы с овощами и ветчиной 38
- Запечённое молоко 40
- Творожная запеканка 42
- Пирог с яблоками и корицей 44



Благодарим за покупку аэрогриля Thomas! Желаем вдохновения для создания уникальных блюд и смелых кулинарных экспериментов!

Доброты и счастья в каждом блюде!



СОВЕТЫ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ИДЕАЛЬНОГО РЕЗУЛЬТАТА ПРИГОТОВЛЕНИЯ В АЭРОГРИЛЕ:

- Перед началом приготовления внимательно прочтите инструкцию.
 - Используйте свежие продукты, так как они улучшают вкус и текстуру блюд.
 - Заранее разогрейте аэрогриль до нужной температуры для достижения лучшего результата.
 - Не перегружайте корзину. Воздух должен свободно циркулировать.
 - Используйте масло спрей. Так вы равномерно и экономно покроете продукты.
 - Встряхивайте и переворачивайте. Для равномерной прожарки мелких ингредиентов встряхните корзину в середине приготовления, крупных ингредиентов – переверните.
- Эти советы помогут вам максимально эффективно использовать аэрогриль и наслаждаться вкусной и разнообразной едой!*
- Экспериментируйте с температурой и временем готовки, чтобы определить идеальные настройки для каждого блюда.
 - Регулярно проверяйте блюда на готовность, особенно если экспериментируете с новыми рецептами.
 - Пробуйте различные комбинации приправ для создания уникальных блюд.
 - Дайте готовым блюдам немного постоять перед подачей, чтобы соки распределились.
 - Украсьте блюда свежими травами или соусами перед подачей для придания эстетического вида.

! Время и температура приготовления зависят от мощности устройства.

Запеченный камамбер с черри, багетом и прованскими травами

4 порции • Время подготовки: 15 минут • Время приготовления: 5-8 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Сыр камамбер – 1 шт.
- Чеснок – 1 шт. (или чесночная приправа)
- Багет – 1 шт.
- Помидоры черри – 200 - 250 г
- Прованские травы
- Соль
- Оливковое масло

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Возьмите камамбер и сделайте надрезы на поверхности, в надрезы вставьте кусочки чеснока или посыпьте камамбер сухой чесночной приправой.
2. Положите в чашу аэрогриля пергаментную бумагу и разместите камамбер посередине.
3. Вокруг камамбера разложите нарезанный кусочками багет и помидоры.
4. Добавьте оливковое масло, прованские травы и соль по вкусу.
5. Установите чашу в аэрогриль и готовьте 5-8 минут при температуре 180 градусов.



Сырные брусочки в беконе

4 порции • Время подготовки: 30 минут • Время приготовления: 25-30 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Чёрный хлеб – 150-200 г
- Сыр – 100 г
- Помидор – 1 шт.
- Бекон – 300 г

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Нарезать чёрный хлеб брусочками, сыр и помидоры – ломтиками.
2. На каждый кусочек хлеба положить сыр и помидор.
3. Завернуть бутерброды в бекон.
4. Готовить в аэрогриле 12 минут при температуре 175 °С.



Домашний картофель-фри

4 порции • Время подготовки: 45 минут • Время приготовления: 20-30 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Картофель – 700 г
- Оливковое масло или растительное масло – 2-3 ст. л.
- Соль – по вкусу
- Специи (паприка, чеснок, перец) – по желанию

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Очистите картофель от кожуры и нарежьте его на ломтики или палочки, толщиной около 1 см.
2. Замочите нарезанный картофель в холодной воде на 30 минут для удаления лишнего крахмала. Это поможет сделать картофель более хрустящим.
3. После замачивания слейте воду и тщательно обсушите картофель с помощью бумажных полотенец.
4. В миске смешайте картофель с оливковым (или растительным) маслом, добавьте соль и специи по вкусу. Хорошо перемешайте, чтобы каждый кусочек был покрыт маслом и приправами.
5. Установите чашу в аэрогриль и готовьте 20-30 минут при температуре 200 градусов, периодически помешивая.



Хрустящие конвертики с сыром и ветчиной

2 порции • Время подготовки: 20 минут • Время приготовления: 10-15 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Яйцо – 2 шт.
- Молоко – 100 мл
- Соль по вкусу
- Пшеничная тортилья – 1 шт.
- Сыр тёртый 100 г
- Ветчина 200 г
- Панировочные сухари для кляра

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Добавьте в яйца молоко и соль.
2. Разрежьте тортилью пополам и приготовьте начинку из мелко нарубленной ветчины и тёртого сыра.
3. Сделайте конвертики, обваляйте их в кляре и отправляйте в аэрогриль.
4. Готовьте конвертики 10-15 минут при температуре 200 °С.



Фаршированные шампиньоны «Под шубкой»

2 порции • Время подготовки: 30 минут • Время приготовления: 10-12 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Шампиньоны крупные – 6-10 шт.
- Крабовые палочки или отварная курица – 150 г
- Твёрдый сыр – 100 г
- Сметана или майонез – 2 ст. л.
- Чеснок – 1 зубчик
- Зелень, соль, перец – по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Аккуратно вытащите ножки у шампиньонов.
2. Мелко нарежьте ножки и крабовые палочки (или отварную курицу).
3. Смешайте с измельчённым чесноком, сметаной, солью, перцем и половиной натёртого сыра.
4. Начините шляпки полученной массой, сверху посыпьте оставшимся сыром.
5. Отправьте фаршированные шампиньоны запекаться в аэрогриль на 10-12 минут при температуре 180 °С, пока сыр не расплавится и не зарумянится.



Фаршированные перцы с фетой и вялеными томатами

2 порции • Время подготовки: 30 минут • Время приготовления: 20-25 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Болгарский перец – 4 шт
- Сыр фета – 200 г
- Вяленые томаты в масле – 100 г
- Чеснок – 2 зубчика
- Орегано по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Срежьте у перцев «крышечку» с хвостиком и удалите семена.
2. Разомните фету вилкой, смешайте с мелко нарезанными томатами, измельчённым чесноком и орегано. Добавьте 1 столовую ложку масла от томатов.
3. Заполните перцы начинкой из сырной массы, накройте «крышечками».
4. Поставьте перцы в форму или на решётку. Готовьте 20-25 минут при температуре 180 °С, пока перцы не станут мягкими и слегка подрумянятся.



Овощной рататуй с прованскими травами

4 порции • Время подготовки: 20 минут • Время приготовления: 30-35 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Баклажан – 1 шт.
- Цукини – 1 шт.
- Помидоры – 3 шт.
- Болгарский перец – 1 шт.
- Лук – 1 шт.
- Чеснок – 2 зубчика
- Оливковое масло – 2 ст. л.
- Прованские травы – 1 ч. л.
- Соль, перец – по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Все овощи нарежьте тонкими кружочками или ломтиками.
2. В глубокой миске смешайте оливковое масло, измельчённый чеснок, соль, перец и прованские травы.
3. Обваляйте овощи в полученной смеси и выложите в аэрогриль в произвольном порядке.
4. Готовьте 30-35 минут при температуре 180 °С до мягкости овощей и появления золотистой корочки.



Овощная запеканка с брокколи и цветной капустой

4 порции • Время подготовки: 30 минут • Время приготовления: 20-25 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Брокколи – 200 г
- Цветная капуста – 200 г
- Яйцо – 2 шт.
- Сливки – 100 мл
- Сыр (по желанию) – 100 г
- Соль, перец – по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Брокколи и цветную капусту отварите до полуготовности, затем охладите.
2. В миске взбейте яйца со сливками, добавьте соль и перец.
3. Выложите овощи в форму, залейте яичной смесью и посыпьте сыром.
4. Готовьте в аэрогриле 20-25 минут при температуре 180 °С до румяной корочки.



Креветки в чесночном соусе

2 порции • Время подготовки: 30 минут • Время приготовления: 6-8 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Креветки (очищенные) – 500 г
- Чеснок – 4 зубчика (измельченных)
- Оливковое масло – 3 ст. л.
- Лимонный сок – 2 ст. л.
- Паприка – 1 ч. л.
- Соль, перец – по вкусу
- Свежая зелень (петрушка или укроп) – для украшения.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В миске смешайте оливковое масло, чеснок, лимонный сок, паприку, соль и перец.
2. Добавьте креветки в маринад и оставьте на 15-30 минут.
3. Выложите креветки в аэрогриль и готовьте 6-8 минут при температуре 200 °С.



Морской коктейль с овощами

2 порции • Время подготовки: 20 минут • Время приготовления: 10-12 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Креветки, мидии и кальмары (в равных частях) – 500 г
- Болгарский перец – 1 шт.
- Цукини – 1 шт.
- Оливковое масло – 3 ст. л.
- Лимонный сок – 2 ст. л.
- Чеснок – 1 шт.
- Соль, перец, пряные травы – по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Нарежьте болгарский перец, цукини и измельчите чеснок.
2. В глубокой миске смешайте морепродукты с болгарским перцем и цукини.
3. Приправьте смесь оливковым маслом, лимонным соком, чесноком, солью и перцем. Выложите в аэрогриль и готовьте 10-12 минут при температуре 200 °С.



Дорадо запечённая

2 порции • Время подготовки: 20 минут • Время приготовления: 10-20 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Дорадо 1-2 рыбы по 400-600 г
- Оливковое масло 2-3 ст. л.
- Соль по вкусу
- Перец чёрный молотый по вкусу
- Лимон – 1 шт.
- Чеснок – 1-2 зубчика
- Свежая зелень (например, укроп или петрушка)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Смешайте оливковое масло с солью, чёрным перцем и нарезанным чесноком.
2. Сделайте надрезы и натрите смесью рыбу внутри и снаружи.
3. Готовьте примерно 10-20 минут при температуре 180 °С, в зависимости от размера рыбы.
4. Подавайте запечённую дорадо с дольками лимона и свежей зеленью.



Куриные грудки с лимоном и травами

4 порции • Время подготовки: 60 минут • Время приготовления: 25-30 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Куриные грудки – 4 шт.
- Лимон – 1 шт. (сок и цедра)
- Оливковое масло – 2 ст. л.
- Чеснок – 2 зубчика
- Соль, перец, розмарин, тимьян – по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В миске смешайте оливковое масло, сок и цедру лимона, измельчённый чеснок, соль, перец и травы.
2. Замаринуйте куриные грудки в полученной смеси на 30-60 минут.
3. Выложите грудки в аэрогриль и готовьте 25-30 минут при температуре 180°C.



Стейк из индейки с лимоном и травами

2 порции • Время подготовки: 60 минут • Время приготовления: 15-20 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Стейк из индейки – 2 шт. (по 300 г каждый)
- Лимон – 1 шт. (сок и цедра)
- Чеснок – 2 зубчика
- Оливковое масло – 2 ст. л.
- Свежий тимьян – 1 ч. л.
- Соль, перец – по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Смешайте лимонный сок и цедру, измельчённый чеснок, оливковое масло, тимьян, соль и перец.
2. Замаринуйте стейки из индейки в полученной смеси на 30-60 минут.
3. Готовьте в аэрогриле 15-20 минут при температуре 180 °С до готовности.



Куриные крылья по-корейски с молодым картофелем

4 порции • Время подготовки: 30 минут • Время приготовления: 20-25 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Куриные крылья – 700 г
- Картофель молодой в мундире – 500 г
- Соус – маринад для курицы Гальби (острый) – 1-2 ст. л.
- Соль, перец молотый
- Сухие приправы для курицы, сухой чеснок и сухая приправа для картофеля – по вкусу
- Подсолнечное масло – 1 ст. л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Замаринуйте куриные крылья в соусе Гальби, добавьте приправы, соль и перец по вкусу.
2. Нарежьте картофель дольками, добавьте столовую ложку подсолнечного масла, соль и приправы по вкусу.
3. Разложите картофель на нижней решётке в чаше аэрогриля.
4. Установите решётку с мелкой сеткой и разложите куриные крылья.
5. Готовьте 20-25 минут при температуре 200 градусов.



Стейк «Рибай» с чесноком и розмарином

2 порции • Время подготовки: 15 минут • Время приготовления: 10-12 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Стейк «Рибай» – 2 шт. (по 300-400 г каждый)
- Чеснок – 3 зубчика
- Свежий розмарин – 2 веточки
- Сливочное масло – 20 г
- Соль, перец – по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Стейки натрите солью и перцем. Посыпьте измельчённым чесноком и розмарином.
2. Выложите стейки в аэрогриль на решётку, готовьте 10-12 минут (по 5-6 минут с каждой стороны) при температуре 200 °С для прожарки «medium».
3. На приготовленный стейк положите кусочек сливочного масла, заверните его в фольгу и дайте немного «отдохнуть». Через 5 минут стейк готов.



Омлет с сыром и шпинатом

2 порции • Время подготовки: 15 минут • Время приготовления: 15-20 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Яйцо – 4 шт.
- Молоко – 50 мл
- Шпинат свежий – 100 г
- Сыр (например, фета или чеддер) – 100 г (нарезанного)
- Соль, перец – по вкусу.
- Оливковое масло – 1 ст. л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Взбейте яйца с молоком, добавьте соль и перец.
2. Шпинат обжарьте на сковороде с оливковым маслом до мягкости.
3. Выложите шпинат в форму, залейте яичной смесью, посыпьте сыром.
4. Готовьте в аэрогриле 15-20 минут при температуре 180 °С до затвердевания омлета.



Яичные кексы с овощами и ветчиной

4 порции • Время подготовки: 30 минут • Время приготовления: 15-20 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Яйцо – 6 шт.
- Молоко – 100 мл
- Ветчина – 100 г (нарезанная кубиками)
- Болгарский перец – 1 шт. (нарезанный)
- Шпинат – 50 г (по желанию)
- Соль, перец – по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В миске взбейте яйца с молоком, добавьте ветчину, болгарский перец, шпинат, соль и перец.
2. Разделите смесь по формочкам для кексов.
3. В аэрогриле готовьте 15-20 минут при температуре 180 °С.



Запечённое молоко

2 порции • Время подготовки: 3,5 часа • Время приготовления: 15-20 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Молоко – 400 мл
- Сахар – 40 г
- Кукурузный крахмал – 50 г
- Яичный желток – 2 шт.
- Желток для смазывания – 1 шт.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Отделите желтки от белков. Добавьте к ним сахар, кукурузный крахмал и молоко.
2. Перемешайте смесь, чтобы не было комочков. Варите смесь на среднем огне 5 минут, постоянно помешивая, до загустения.
3. Смажьте форму и перелейте в неё густую массу. Остудите и отправьте в холодильник на 3 часа.
4. Нарежьте застывшую массу на квадратики, выложите на пергаментную бумагу, смажьте яичным желтком и отправьте в аэрогриль запекаться на 15-20 минут при температуре 160 градусов.



Творожная запеканка

4 порции • Время подготовки: 15 минут • Время приготовления: 15-20 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Творог – 500 г
- Яйцо – 2 шт.
- Сахар – 100 г
- Ванильный сахар – 1 ч. л.
- Манная крупа – 3 ст. л.
- Разрыхлитель теста – 1 ч. л.
- Изюм (по желанию) – 100 г

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В глубокой миске тщательно смешайте творог, яйца, сахар, ванильный сахар, манку и разрыхлитель.
2. Добавьте изюм, перемешайте.
3. Выложите массу в форму и готовьте 15-20 минут при температуре 180 °С до золотистой корочки.



Пирог с яблоками и корицей

4 порции • Время подготовки: 30 минут • Время приготовления: 25-30 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Тесто (слоёное или песочное) – 400 г
- Яблоки – 3 шт. (кисло-сладкие)
- Сахар – 100 г
- Корица – 1 ч. л.
- Лимонный сок – 1 ст. л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Разогрейте аэрогриль до 200 °С.
2. Яблоки очистите и нарежьте ломтиками. Смешайте с сахаром, корицей и лимонным соком.
3. Раскатайте тесто и выложите его в форму.
4. Выложите яблочную начинку на тесто.
5. Закройте пирог сверху второй половиной теста или оставьте открытым.
6. Убавьте температуру в аэрогриле до 180 °С и выпекайте 25-30 минут до золотистой корочки.



THOMAS