

РЕЦЕПТЫ ДЛЯ АЭРОГРИЛЯ

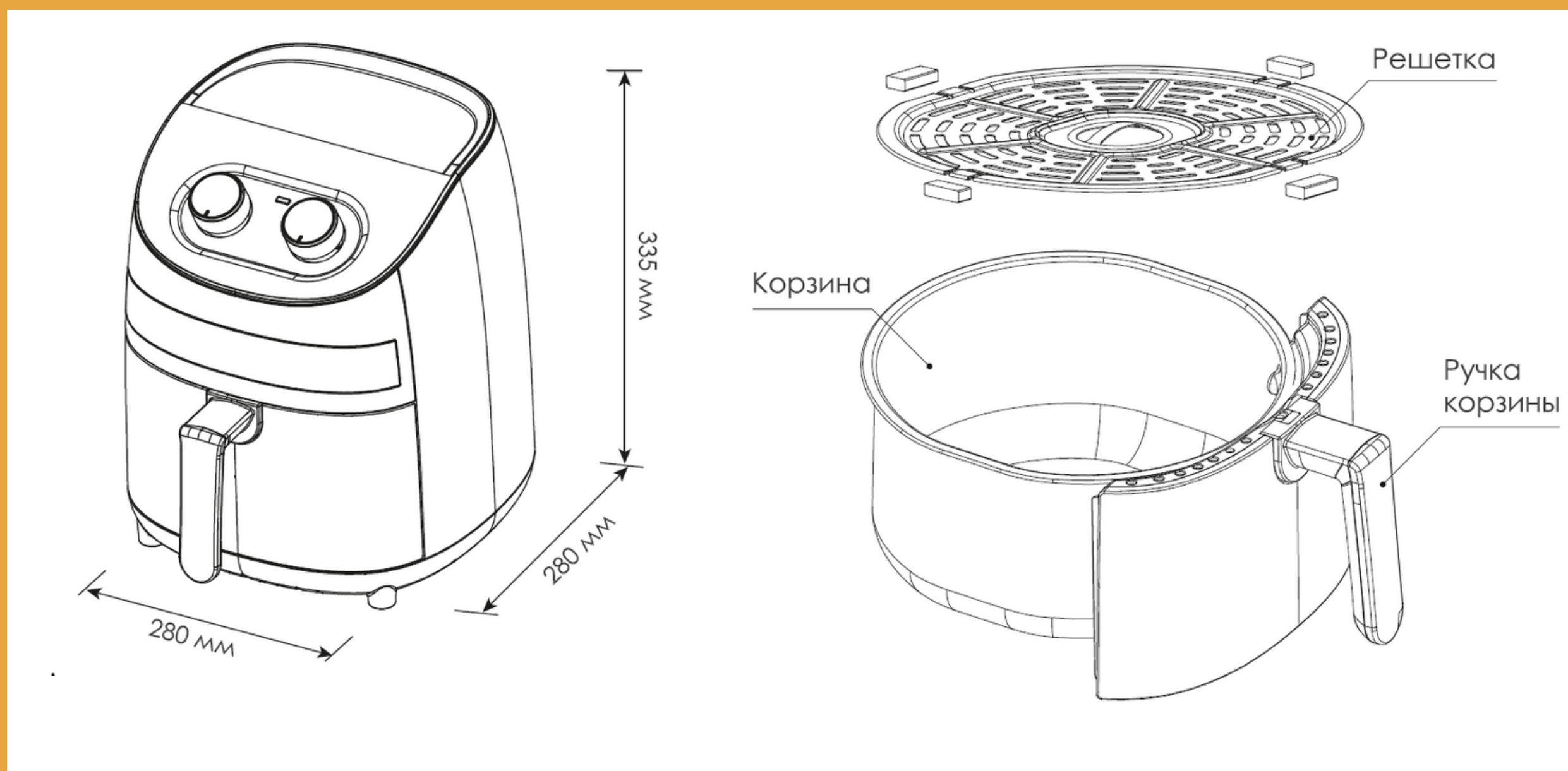
# ГОТОВИТЬ ЛЕГКО!

ESTARES®

АЭРОГРИЛЬ EASY COOK



## ТЕРМИНЫ



1. ТАЙМЕР ДО 60 МИН
2. РЕГУЛИРОВКА МОЩНОСТИ ДО 200 \*С
3. КНИГА РЕЦЕПТОВ НА КОРПУСЕ - ЭТО ПОДБОРКА САМЫХ ПОПУЛЯРНЫХ РЕЦЕПТОВ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ В АЭРОГРИЛЕ EASY-COOK ESTARES



## ГОРЯЧИЕ БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ, КОЛБАСОЙ И ПОМИДОРАМИ

Ингредиенты для 1-4 человек.

1. Батон (4 ломтика) или тостовый хлеб (порезать треугольниками)
2. Сыр - 80 гр
3. Помидор - 1 штука
4. Колбаса любая - 100 гр
5. Зелень для украшения

Колбасу, помидор мелко порезать  
Сыр потереть на крупной терке.  
Все ингредиенты смешать с чашке.

Пометите решетку в корзину Аэрогриля. Выложите на решетку хлеб. Там легко разместится указанное количество ломтиков и аккуратно распределите начинку на поверхности хлеба. Установите на таймере 5 минут и мощность 200 \*С

После старобатывания таймера откройте корзину и дайте постоять 1 минутку. Аккуратно выложите бутерброды на тарелку и украсьте зеленью.

АЭРОГРИЛЬ EASY COOK

**ESTARES**<sup>®</sup>



## ГОРЯЧИЕ БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ, МАСЛОМ И ИТАЛЬЯНСКИМИ ТРАВАМИ

Ингредиенты для 1-4 человек.

1. Батон (4 ломтика) или тостовый хлеб (порезать треугольниками)
2. Сыр пармезан - 80 гр
3. Масло сливочное - 80 гр
4. Любые итальянские травы

Дайте маслу слегка стать мягче и намажьте хлеб мягким маслом. По вкусу посыпьте бутерброды итальянскими травами.

Пометите решетку в корзину Аэрогриля. Выложите на решетку хлеб с маслом.

Там легко разместится указанное количество ломтиков.

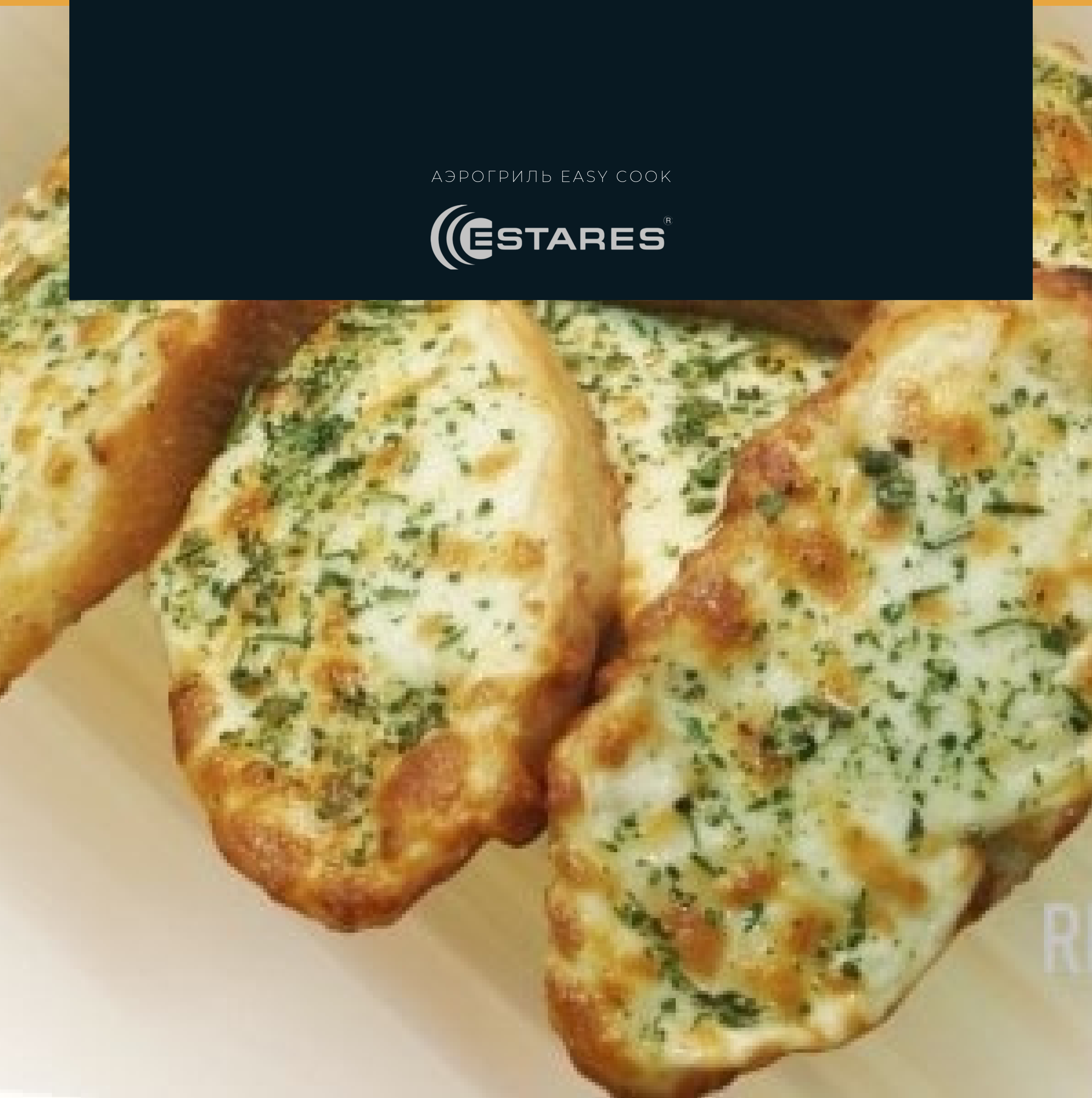
Сыр пармезан потрите на мелкой терке и аккуратно выложите его на бутерброды.

Установите на таймере 5 минут и мощность 200 \*С

После старобатывания таймера откройте корзину и дайте постоять 30-60 секунд. Аккуратно выложите бутерброды на тарелку. Налейте чашечку кофе и наслаждайтесь.

АЭРОГРИЛЬ EASY COOK

**ESTARES**<sup>®</sup>



## ПИКАНТНЫЕ КУРИНЫЕ КРЫЛЫШКИ

Ингредиенты для 4 человек.

1. Куриные крылья - 1 кг
2. Чеснок - 80 гр
3. Соевый соус - 100 гр
4. Масло растительное - 100 мл
5. Острый перец чили - по вкусу
6. Соль - по вкусу
7. Специи - любые по вкусу

Крылья помыть и разделить на фаланги. Чеснок измельчить ножом. Крылья выложить в емкость, добавить соевый соус, масло, перец, соль, специи и чеснок и перемешать. Оставьте крылья в маринаде на 15-20 минут.

Положите решетку в корзину аэрогриля и выложите крылья на решетку в корзину. Установите таймер на 20 минут и мощность на 200 \*С.

Когда таймер сработает, встряхните крылья в корзине, чтобы они перевернулись или переверните их лопаткой и снова установите корзину на 20 минут на мощность 200 \*С

Повторите это еще один раз, чтобы получилось общее время приготовления 1 час. Если вы хотите еще более прожаренный вариант, то можете добавить еще 10 минут.

Готовый крылья выложить на листья салата и сервировать горчичным соусом (или любым по вкусу)

АЭРОГРИЛЬ EASY COOK

**ESTARES**<sup>®</sup>



## КРЫЛЫШКИ В СЛИВОЧНОМ СОУСЕ

Ингредиенты для 4 человек

1. Куриные крылья - 1 кг
2. Лук репчатый - 200 гр
3. Масло сливочное - 80 мл
4. Мука - 60 гр
5. Вода - 200 мл
6. Соль - по вкусу
7. Специи - любые по вкусу

Крылья помыть и разделить на фаланги. И выложить их в емкость. Лук мелко порезать ножом или измельчить в блендере. Масло растопить и добавить к луку, добавить муку, воду, соль и специи и тщательно перемешать соус. Вылейте соус в крылья, перемешайте и оставьте в маринаде на 15-20 минут.

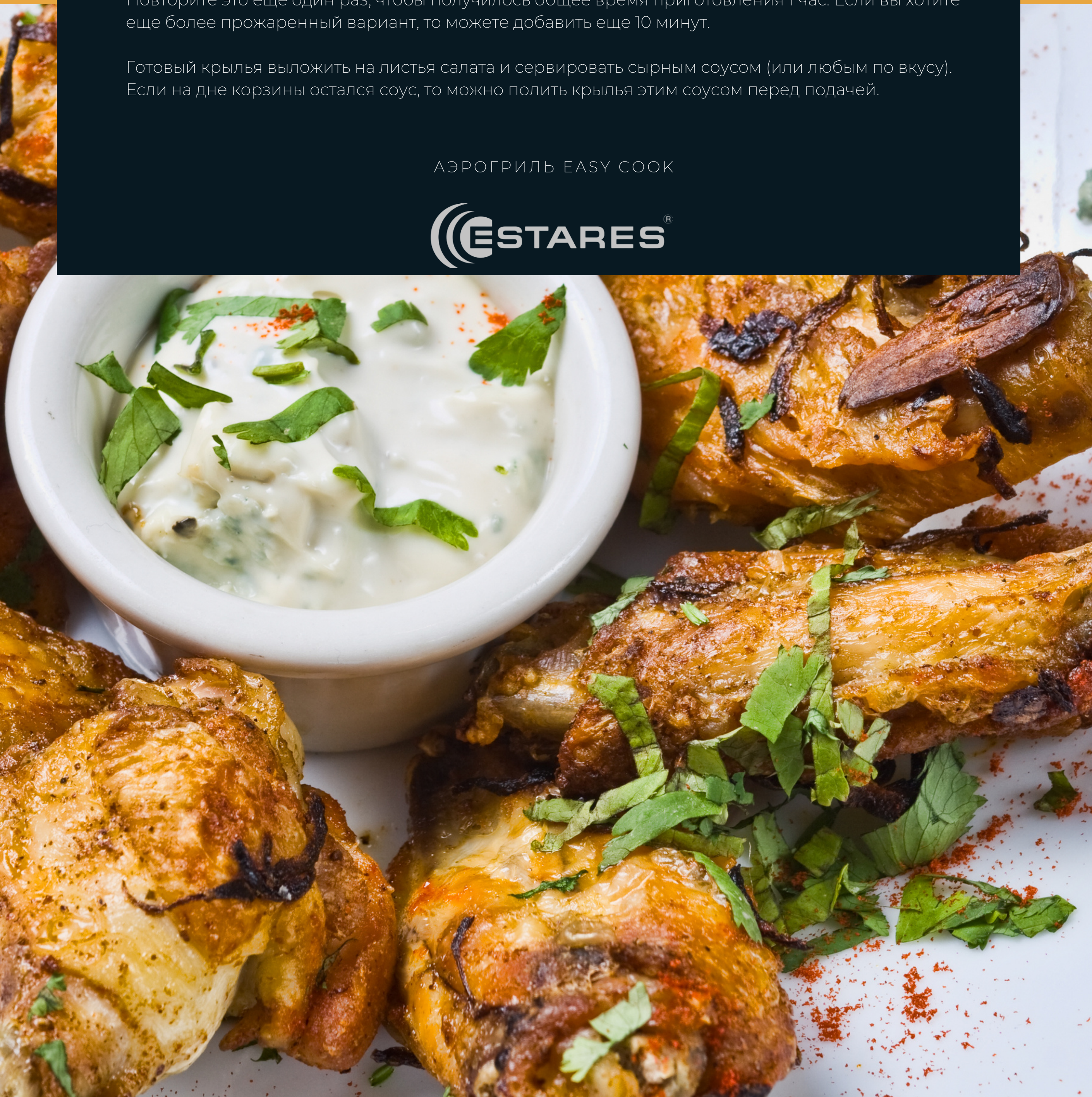
Положите решетку в корзину аэрогриля и выложите крылья на решетку в корзину. Установите таймер на 20 минут и мощность на 200 \*С.

Когда таймер сработает, встряхните крылья в корзине, чтобы они перевернулись или переверните их лопаткой и снова установите корзину на 20 минут на мощность 200 \*С. Повторите это еще один раз, чтобы получилось общее время приготовления 1 час. Если вы хотите еще более прожаренный вариант, то можете добавить еще 10 минут.

Готовый крылья выложить на листья салата и сервировать сырным соусом (или любым по вкусу). Если на дне корзины остался соус, то можно полить крылья этим соусом перед подачей.

АЭРОГРИЛЬ EASY COOK

**ESTARES**<sup>®</sup>



## ФИЛЕ ГРУДКИ С ШАМПИНЬОНАМИ

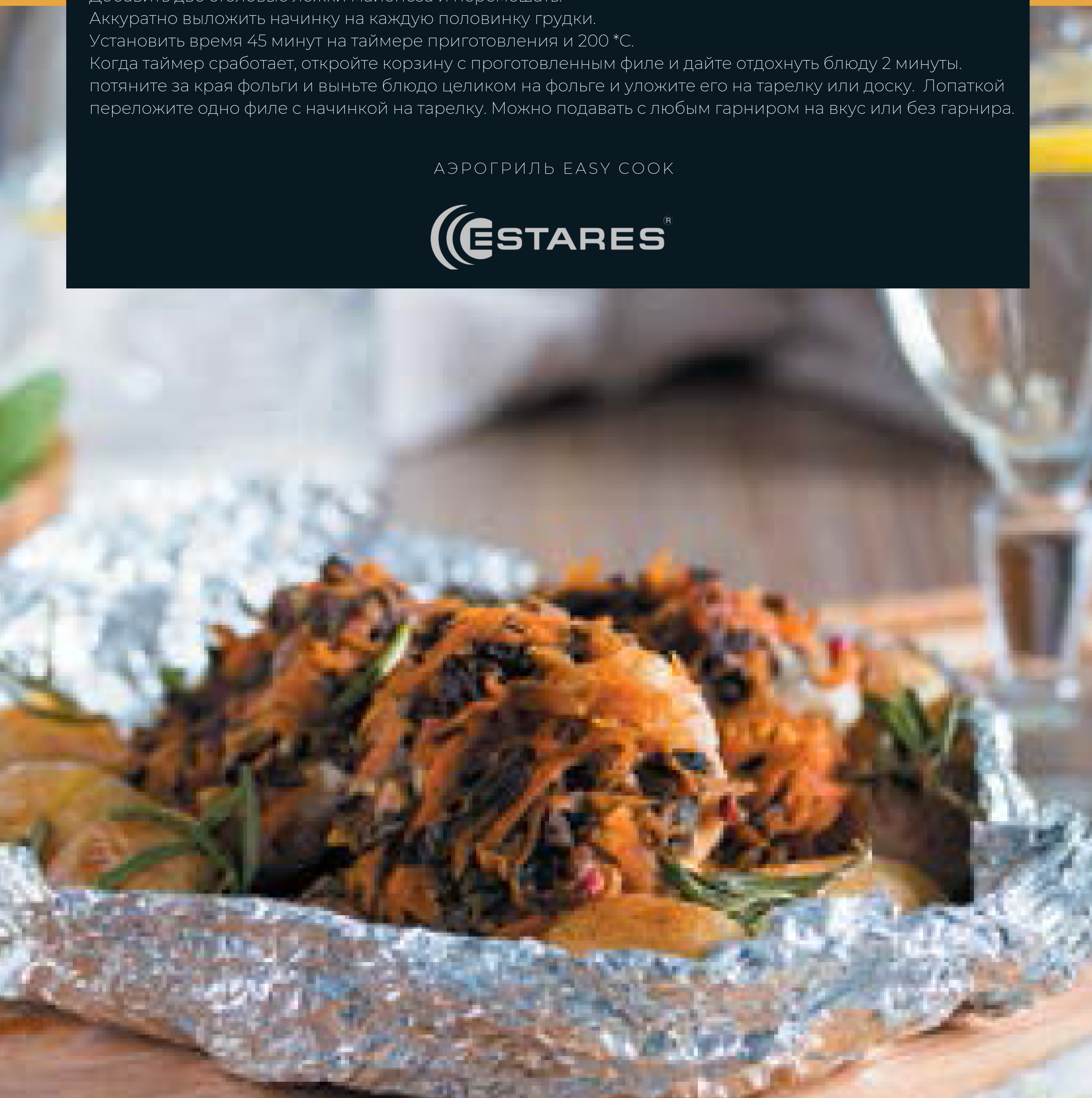
Ингредиенты для 2х человек

1. Куриное филе - 500 гр
2. Морковь - 80 гр
3. Шампиньоны - 60 мл
4. Крахмах - 20 гр
5. Чеснок - 10 мл
6. Соль - по вкусу
7. Майонез - 2 ст. ложки
8. Специи - любые по вкусу

Куриную грудку помыть и хорошо просушить бумажным полотенцем, и разрезать вдоль на 2 части. Из фольги сделать чашу по размеру корзины аэрогриля. Сложить в два слоя фольгу и выложить ее в корзину аэрогриля так, чтобы потом можно было потянуть за края фольги и вытащить блюдо целиком на фольге. Каждый кусок филе обвалить в крахмале и аккуратно выложить на фольгу, расправив под начинку в виде лодочки. Посолить, поперчить и добавить специи по вкусу. Морковь натереть на крупной терке, шампиньоны порезать и перемешать с морковью, чеснок выдавить. Добавить две столовые ложки майонеза и перемешать. Аккуратно выложить начинку на каждую половинку грудки. Установить время 45 минут на таймере приготовления и 200 \*С. Когда таймер сработает, откройте корзину с приготовленным филе и дайте отдохнуть блюду 2 минуты. потяните за края фольги и выньте блюдо целиком на фольге и уложите его на тарелку или доску. Лопаткой переложите одно филе с начинкой на тарелку. Можно подавать с любым гарниром на вкус или без гарнира.

АЭРОГРИЛЬ EASY COOK

**ESTARES**<sup>®</sup>



## ФИЛЕ ГРУДКИ ИНДЕЙКИ В СОУСЕ ТЕРИЯКИ

Ингредиенты для 2х человек

1. Филе индейки - 600 гр
2. Соус терияки - 4 ст. ложки
3. Масло оливковое - 2 ст. ложки
4. Перец чили - 1 штука (сухой)
5. Черный молотый перец - 1 щепотка
6. Ананас свежий (по желанию) - 150 гр
7. Кунжутные семечки по желанию

Филе грудки помыть и хорошо просушить бумажным полотенцем.

Положить в емкость, добавить соус терияки, масло, раскрошить перец чили и добавить черный молотый перец. Хорошенько обмазать соусом филе, накрыть блюдо пленкой и оставить мариноваться в тепле на 2 часа.

Установить решетку в корзину аэрогриля EASY-COOK и выложить маринованное мясо, распределив равномерно на решетке.

Ананас (по желанию) порезать крупными кубиками (примерно 2x2 см) и выложить по краям решетки около мяса.

Установить время 20 минут на таймере приготовления и 200 \*С.

Когда таймер сработает, откройте корзину и переверните мясо и ананас. Установите повторно 20 минут на таймере.

Готовое филе выложить на тарелку, нарезать на ломтики как колбасу. Ананасы выложить рядом на блюдо. Слегка полить соусом терияки и посыпать кунжутными семечками. Подавать с любым гарниром или без гарнира.

АЭРОГРИЛЬ EASY COOK

**ESTARES**<sup>®</sup>





## СВИННЫЕ ОТБИВНЫЕ В ПАНИРОВКЕ

Ингредиенты для 2х человек

1. Вырезка свинины - 300 гр
2. Сухари панировочные - 60 гр
3. Масло оливковое - 2 ст. ложки
4. Мука - 60 гр
5. Яйцо - 1 шт
6. Чеснок - 2 зубчика
7. Молоко - 20 мл
8. Соль
9. Специи

Мясо промыть и нарезать на порционные куски и хорошо отбить. Чеснок измельчить ножом или использовать давилку. Яйцо и молоко взбить, добавить соль, специи, чеснок и перемешать. Отбивные обвалить в муке, во взбитом яйце и сухарях и выложить на решетку, установленную в корзину.

Установить таймер на 20 минут и температуру на 200 \*С.

После того как таймер сработает, открыть слегка корзину и дать постоять минутку. Готовые отбивные сервировать листьями салата или любыми овощами и подавать с запеченым картофелем по деревенски и любым соусом по вкусу.

АЭРОГРИЛЬ EASY COOK

**ESTARES**<sup>®</sup>



## СВИННЫЕ РЕБРЫШКИ В АПЕЛЬСИНАХ

Ингредиенты для 4х человек

1. Свинные ребрышки - 1 кг
2. Апельсины - 500 гр
3. Мед - 3 ст. ложки
4. Соевый соус - 20 мл
5. Лимонный сок - 1 ст ложка
6. Чесное - 2 зубчика
7. Острый перец (молотый) - по желанию
8. Остро-сладкий соус для сервировки
9. Ананас - 150 гр (по желанию)
10. Соль
11. Специи

Ребрышки помыть, просушить бумажным полотенцем и отделить друг от друга, чтобы мясо было распределено на каждом ребрышке. Из апельсинов отжать сок.

Приготовить соус: цедру одного апельсина потереть на мелкой терке, смешать с соевым соусом, лимонным и апельсиновым соками, добвить мед и острый перед и перемешать. Ребра посолить и залить соусом и оставить мариноваться на 20 минут.

Ананас по желанию нарезать кубиками.

На решетку выложить ребра с ананасами в перемешку, полить соусом. Установить аэрогриль на время приготовления 35 минут и температуру на 200 \*С

Готовые ребра сервировать свежим салатом и подавать с остро-сладким соусом.

АЭРОГРИЛЬ EASY COOK

**ESTARES**<sup>®</sup>



## СВИНИНА ЗАПЕЧЕННАЯ

Ингредиенты для 4х человек

1. Свинина филе (если хотите более диетическое блюдо) или с жирком - 1 кг
2. Лук репчатый - 1 шт
3. Сахар - 20 гр
4. Горчица - 15 гр
5. Семена горчицы - 15 гр
6. Вино красное сухое столовое - 200 мл
7. Уксус - 100 мл
8. Масло оливковое - 30 мл
9. Соль
10. Специи для свинины

Лук нарезать кольцами. Мясо промыть и хорошо просушить бумажным полотенцем. Выложить мясо и лук в отдельную емкость и залить оливковым маслом, уксусом и вином, добавить сахар, соль и специи. Перемешать и оставить мариноваться на 2 часа в тепле.

Замаринованное мясо вынуть из емкости и обмазать горчицей и присыпать горчичными семечками.

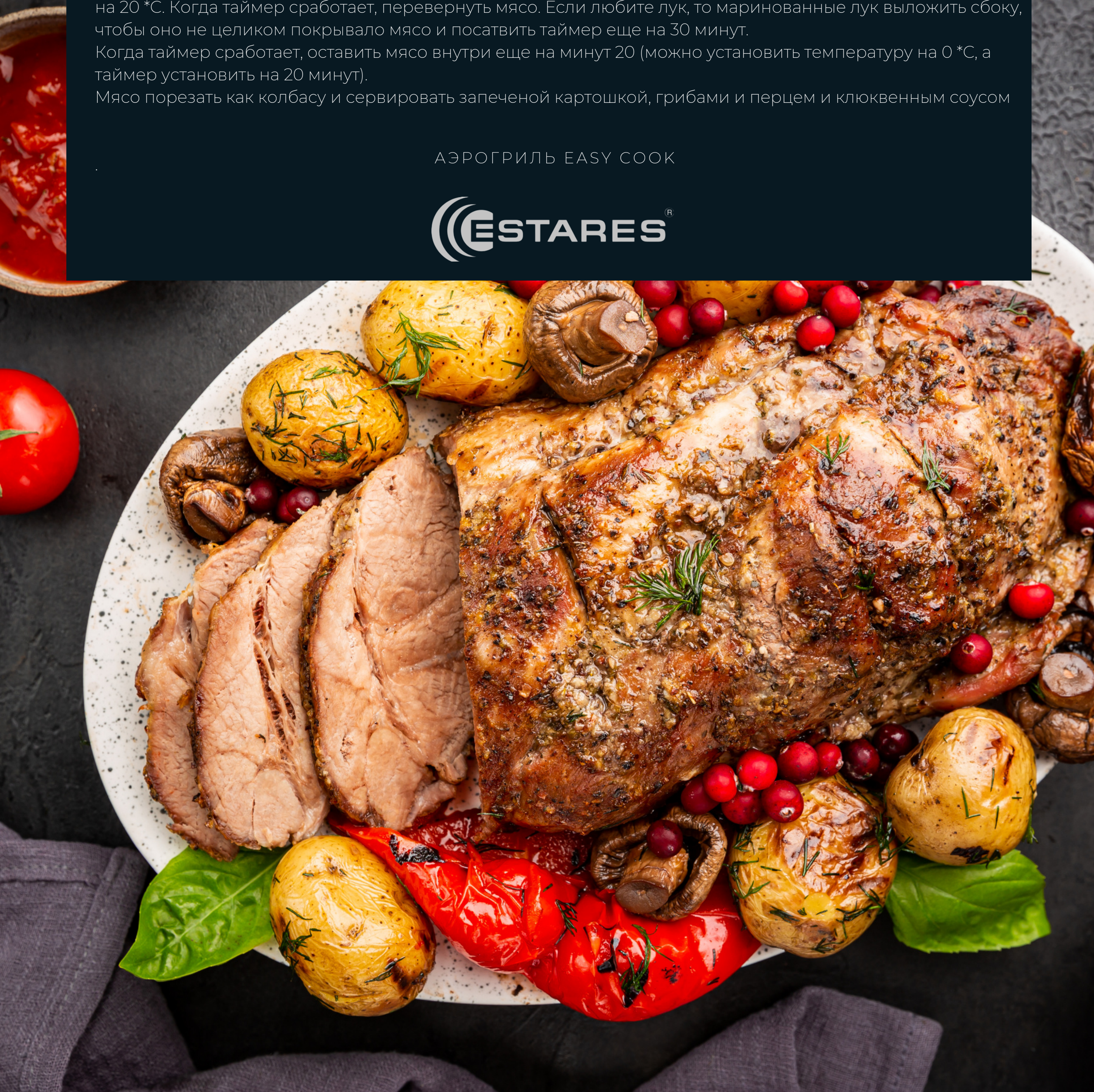
Мясо выложить на решетку, установленную в корзину. Установить таймер на 20 минут и температуру на 20 \*С. Когда таймер сработает, перевернуть мясо. Если любите лук, то маринованный лук выложить сбоку, чтобы оно не целиком покрывало мясо и поставить таймер еще на 30 минут.

Когда таймер сработает, оставить мясо внутри еще на минут 20 (можно установить температуру на 0 \*С, а таймер установить на 20 минут).

Мясо порезать как колбасу и сервировать запеченой картошкой, грибами и перцем и клюквенным соусом

АЭРОГРИЛЬ EASY COOK

**ESTARES**<sup>®</sup>



## БИФШТЕКС

Ингредиенты для 3х человек

1. Фарш говяжий - 750 гр
2. Апельсиновый сок - 2 ст ложки
3. Чеснок - 1 зубчик
4. Масло оливковое - 20 мл
5. Веточка розмарина
6. Соль
7. Специи для говядины

Чеснок мелко порубить ножом. Из фарша сделать бифштексы (3-4 штуки), толщиной 2 см. Приготовить соус: сок апельсина, масло, чеснок, соль и специи перемешать в отдельной емкости. Бифштексы выложить на решетку, установленную в корзину, и смазать соусом, положить веточку розмарина между бифштексы. Установить таймер приготовления на 20 минут и температуру на 200 \*С. Если вы предпочитаете более сильную прожарку, то после проверки состояния приготовления мяса можно добавить еще 5 минут приготовления. Бфштексы сервировать свежими овощами или листьями салата и черными гренками с чесноком.

АЭРОГРИЛЬ EASY COOK

**ESTARES**<sup>®</sup>



## ЗАПЕКАНКА ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ.

Ингредиенты для 3-4 человек

1. Говяжья вырезка - 500 гр
2. Лук репчатый - 1 луковица (большая)
3. Перец болгарский - 150 гр
4. Майонез - 150 гр
5. Морковь - 150 гр
6. Сыр твердый - 100 гр

Мясо промыть, хорошо просушить бумажными полотенцами и порезать на порционные куски. Отбить, натереть солью и специями по вкусу. Перец порезать тонкой короткой соломкой, а морковь натереть на крупной терке.

Из двойной фольги соорудить чашу, диаметром как корзина аэрогриля со двумя ручками, чтобы можно было в конце выудить блюдо на фольге целиком. Положить чашу из фольги в корзину на решетку. Расномерно выложить на фольгу мясо, смазать майонезом. Далее выложить на мясо слой лука, слой перца и слой моркови. Сверху смазать майонезом.

Установить таймер на 40 минут и температуру на 180 \*С.

Когда сработает таймер, открыть корзину, присыпать блюдо тертым сыром и установить таймер на 10 минут и температуру на 200 \*С.

Готовой блюдо вынуть на фольге из корзины и положить на блюдо. Для выкладки на тарелки использовать лопатку.

Можно использовать для приготовления общую тарелку из фольги или порционный вариант (3-4 порции).

АЭРОГРИЛЬ EASY COOK

**ESTARES**<sup>®</sup>



## КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ВЕТЧИНОЙ

Ингредиенты для 6 человек

1. Говяжья вырезка - 1 кг
2. Ветчина - 150 гр
3. Панировочные сухари - 200 гр
4. Хлеб белый - 150 гр
5. Лук репчатый - 100 гр
6. Молоко - 30 мл
7. Яйцо - 1 шт
8. Соль
9. Специи

Мясо промыть, хорошо просушить бумажными полотенцами и пропустить вместе с размоченным в молоке хлебом и луком. Ветчину нарезать мелкими кубиками. В фарш вбить яйцо, добавить ветчину, соль и специи, тщательно перемешать и сформировать котлеты в виде шара. Обвалить котлеты в панировочных сухарях и выложить на решетку, установленную в корзину.

Установить таймер на 40 минут и мощность на 160 \*С.

Если вы любите вкус бекона, то ветчину можно заменить беконом.

Готовые котлетки подавать с отварным и рисом или любым другим гарниром.

АЭРОГРИЛЬ EASY COOK

**ESTARES**<sup>®</sup>



## РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С СЫРОМ

Ингредиенты для 4 человек

1. Филе трески - 1 кг
2. Майонез - 150 гр
3. Панировочные сухари (очень мелкие) - 50 гр
4. Сыр твердый - 100 гр
5. Соль
6. Специи для рыбы

Рыбу по необходимости разморозить или промыть и просушить бумажным полотенцем. Важно чтобы рыба не содержала лишней жидкости. Нарезать на порционные куски.

Установить решетку в корзину. С помощью силиконовой кисти смажьте рыбу майонезом и слегка обваляйте каждый кусочек в мелкой панировочной крошке. И выложите рыбу на решетку.

Установите таймер на 20 минут и температуру 200 \*С.

Сыр потрите на мелкой терке. Когда сработает таймер, посыпьте рыбу сыром и включите таймер еще на 5 минут.

Готовую рыбу подавать с соусом тар-тар или любым другим соусом по вкусу.

АЭРОГРИЛЬ EASY COOK

**ESTARES**<sup>®</sup>



## КРЕВЕТКИ С ГРИБАМИ И СУХИМ ВЕРМУТОМ

Ингредиенты для 6 человек

1. Креветки королевские без панциря и головы - 1 кг
2. Чеснок - 6 долек
3. Петрушка - небольшой пучок
4. Зеленый лук - небольшой пучок
5. Соевый соус - 2 ст ложки
6. Шампиньоны - 300 гр ( по желанию)
7. Сухой вермут - 5 ч ложек
8. Соус табаско - 1/2 ч ложки

Петрушку, лук, чеснок нужно мелко порубить. Можно использовать блендер. Добавить к ним вермут, табаско и соевый соус. В получившемся рассоле надо обвалить креветки и поместить их в холодильник на 30-40 минут. По истечению этого времени добавить к креветкам шампиньоны и еще раз перемешать все ингредиенты.

Расстелить пару слоев фольги и выложить креветки с шампиньонами на фольгу, распределить по диаметру примерно как корзина аэрогриля. Плотнo закрыть фольгу чтобы швы были сверху и сок при приготовлении оставался внутри и поместить фольгу с креветками в корзину аэрогриля на решетку. Установить таймер на 15 минут и температуру на 200 \*С.

Когда сработает таймер, откройте корзину и дайте немного остыть поверхности фольги. Подавать блюдо на общий стол надо в глубокой тарелке, вылив туда весь сок, который образовался во время приготовления., можно украсить зеленым луком

АЭРОГРИЛЬ EASY COOK

**ESTARES**<sup>®</sup>





## ДОРАДА ЗАПЕЧЕННАЯ

Ингредиенты для 1-2 человек

1. Дорада - 600 г (1 большая или 2 более мелких)
2. Соль по вкусу
3. Перец по вкусу
4. Лимонная цедра - 1 ч ложка
5. Розмарин - веточка

Рыбу промыть, очистить от чешуи и выпотрошить. Промокнуть лишнюю влагу бумажным полотенцем снаружи и внутри рыбы. Натереть рыбу смесью из соли, перца и цедры лимона, сделать надрезы с одной стороны

Выложить рыбу надрезами вверх на решетку, установленную в корзину, положить рядом веточку розмарина

Установить аэрогриль на 40 минут и 200 \*С.

Запеченую рыбу сервировать долькой лимона, подавать с любым гарниром.

АЭРОГРИЛЬ EASY COOK

**ESTARES**<sup>®</sup>



## ЧАЙНЫЙ КЕКС С ИЗЮМОМ

Ингредиенты для 6 кексов

1. Яйцо - 2 шт
2. Сливочное масло - 80 гр
3. Сахар - 150 гр
4. Изюм - 95 гр
5. Пшеничная мука - 2,5 стакана муки
6. Сода - 0,5 ч ложки
7. Вода - 1 стакан
8. Черный чай - 1 ч ложка
9. Сахарная пудра для украшения

В кастрюльку налить стакан воды и всыпать заварку. Вскипятить и процедить в стакан, до полного стакана долить кипятком. Вылить процеженную заварку в кастрюльку, всыпать туда же промытый изюм. Довести до кипения и кипятить на медленном огне 5 минут, затем добавить соду и кипятить еще 1 минуту. Убрать с плиты, накрыть и остудить.

Масло взбить с сахаром, постоянно взбивая, добавить по 1 яйцу. Муку смешать с разрыхлителем, добавить в масляную смесь, мешая, в конце влить остывшую заварку с изюмом и тщательно перемешать.

Поставить аэрогриль на предварительный разогрев на 5 минут и 200 \*С

Формочки для кексов (из бумаги или фольги) смазать сливочным маслом и разложить на решетке в корзине. Распеределить тесто по формочкам, чтобы до края формочки было по 0,5 см

Установить таймер на 40 минут и температуру на 180 \*С.

Когда таймер сработает проверить готовность кексов зубочисткой. При необходимости добавить еще 10 минут.

Готовые кексы подавать в бумажных формаках. Если формочки из фольги, то предварительно вынуть кексы. Посыпать сахарной пудрой для украшения

АЭРОГРИЛЬ EASY COOK

**ESTARES**<sup>®</sup>



## ТВОРОЖНЫЕ УГОЛКИ

Ингредиенты для 12-14 уголков

- 1.Творог (любой жирности) - 180 гр
- 2.Сливочное масло (или маргарин) - 150 гр
- 3.Пшеничная мука - 300 гр
- 4.Разрыхлитель теста - 1 ч ложки
- 5.Сахар (для начинки) по вкусу
- 6.Сахарная пудра для украшения

Натираем маргарин или масло на терке. Добавляем пачку творога. Разминаем и перемешиваем. Добавляем муку и разрыхлитель и начинаем вымешивать тесто (лучше руками). Если тесто слишком прилипает к рукам, то можно добавить еще 50 гр муки. Раскатываем тесто в жгут и делим на 12-14 частей.

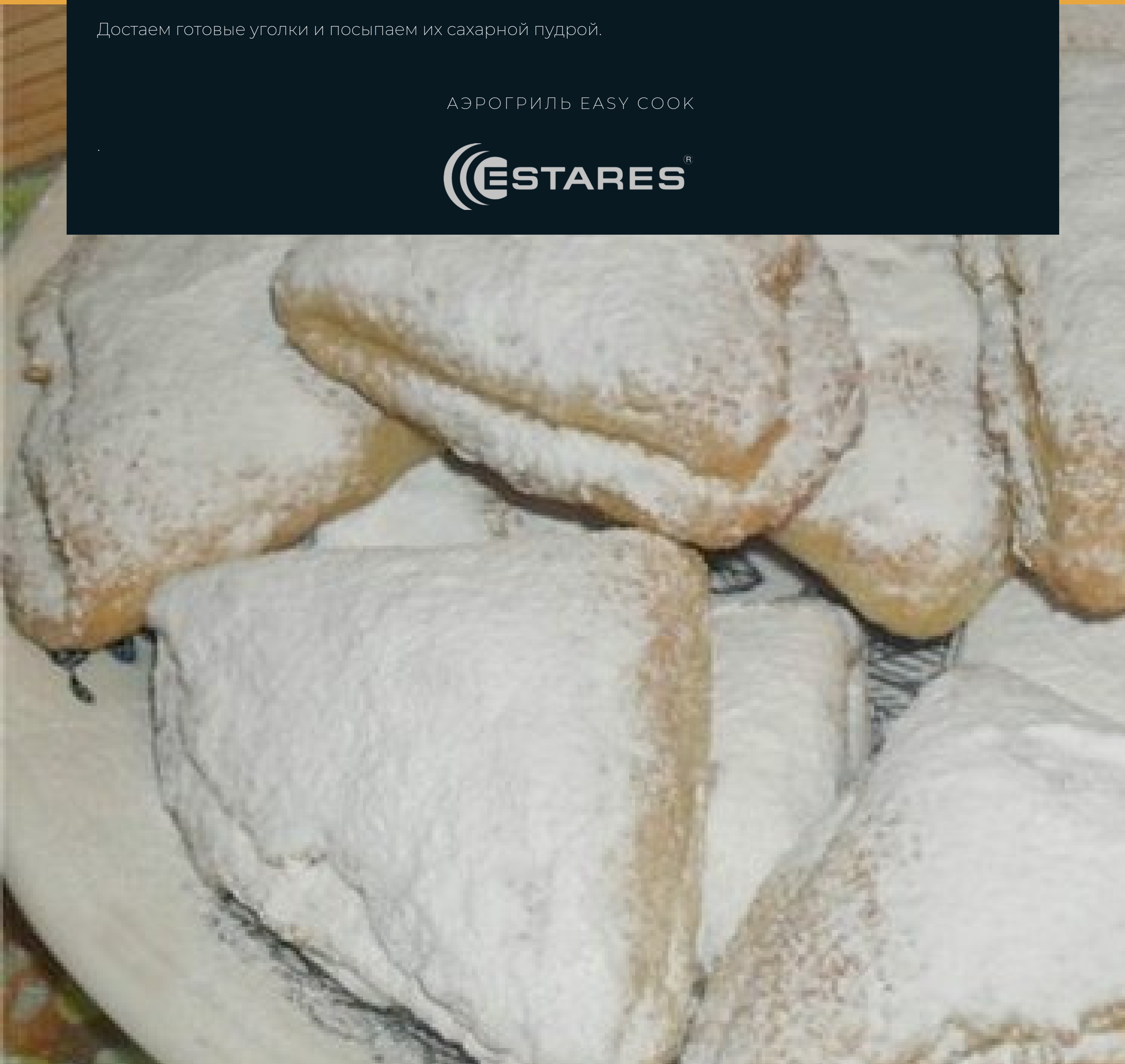
Вырезать круг из пергаментной бумаги по размеру решетки. Установить решетку в корзину. Поставим аэрогриль на разогрев на 5 минут и 200 \*С. Каждый кусочек теста скатываем в шарик и скалкой раскатываем в кружок. Каждый кружок посыпаем сахаром и сворачиваем кружок пополам и еще раз пополам чтобы получилась четвертинка круга.

Постелить пергаментную бумагу на решетку. Выложить уголки на бумагу сколько поместится. Можно поделить на 2 подхода по 6-7 штук. Устанавливаем корзину в аэрогриль и устанавливаем таймер на 15-20 минут на 200 градусов.

Достаем готовые уголки и посыпаем их сахарной пудрой.

АЭРОГРИЛЬ EASY COOK

**ESTARES**<sup>®</sup>



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

**ESTARES<sup>®</sup>**

АЭРОГРИЛЬ EASY COOK

