



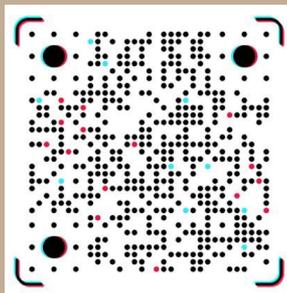
Дорогие друзья, спасибо Вам, что вы выбрали наш продукт!

Мы предлагаем Вам подписаться на наши официальные каналы в социальных сетях.

Обзоры, специальные предложения и акции, а также много полезной информации по товарам Вы там сможете найти.



Estares Official YouTube



Estares.ru Tik Tok



Estares.ru Instagram



@estares_ru VK



@estares.ru Facebook



estares.ru



АЭРОГРИЛЬ EASY COOK

Книга рецептов



Описание аэрогриля EASY COOK

Аэрогриль использует принцип высокоскоростной циркуляции воздуха для быстрого нагрева воздуха и придания хрустящей корочки пище, но без использования большого количества масла. Еда, приготовленная в эрогриле EASY COOK содержит на 80% жира меньше, чем приготовленная на сковороде, но при это уникальная система нагрева 360 не пересушивает продукты, потому что при приготовлении продукт готовится в жирах, которые в нем содержатся.

Такие продукты, как мясо, морепродукты и уже консервированные овощи, не нуждаются в маринаде или масле, чтобы получить превосходный вкус.

При приготовлении продуктов, которые не содержат природного масла, например, свежие овощи, то добавление всего одной ложки масла может создать ощущение традиционной жарки и овощи будут хрустящими снаружи и сочными внутри.

Небольшие подсказки и рекомендации.

Оставить приготовленное блюдо в тепле.

Даже если приготовление пищи завершено, в аэрогриле все еще сохраняется остаточная температура, и остаточную температуру можно использовать для сохранения тепла. Готовое запеченое мясо можно обернуть в фольгу и положить снова в чашу аэрогриля. Таким образом Вы сохраните продукт теплым до 8 часов. Эффект термоса.

Как правильно мариновать продукты.

Вымойте ингредиенты, хорошо порежьте, прежде чем вы сможете мариновать, и помните, что после мытья необходимо слить воду и высушить салфеткой всю влагу с продуктов, в противном случае избыток влаги разбавит аромат и соленость маринада, сделает так, что вкус не сможет полностью проникнуть в ингредиенты. Маринуйте продукты правильно для более яркого вкуса.

Примечание.

Стандартное время в рецепте указано только для справки. Время выпечки зависит от напряжения, температуры и количества пищи, мягкой или твердой, размера и других факторов, и может быть скорректировано в соответствии с фактической ситуацией.

Мясо

1. Жареная куриная грудка в йогурте с травами
2. Куриные стрипсы
3. Жареные куриные ножки с куркумой
4. Куриное соте
5. Стейк

Морепродукты

1. Лосось с кленово-соевой глазурью
2. Каджунские креветки
3. Самбала скат
4. Кокосовые креветки
5. Крабовые котлеты

Десерты

1. Пончики из Сладкого картофеля
2. Слойка с карри
3. Шоколадный торт
4. Азиатский банановый хлеб
5. Черничный Маффин



ЖАРЕНАЯ КУРИНАЯ ГРУДКА В ЙОГУРТЕ С ТРАВАМИ

Ингредиенты:

- 1 большая разделанная куриная грудка без костями и с кожей
- 1 чашка (250 мл) 1 %-ного йогурта
- 1/2 чайной ложки сушеной петрушки
- 1/2 чайной ложки свежего или сушеного зеленого лука
- 3/4 чайной ложки соли
- 1/2 чайной ложки сушеного укропа
- 1/2 чайной ложки лукового порошка
- 1/4 чайной ложки чесночного порошка
- Спрей с оливковым маслом

Инструкция по приготовлению

1. Положите курицу в миску и залейте йогуртом так, чтобы курица была целиком в йогурте. Поставьте курицу при комнатной температуре не менее чем на 20 минут или в холодильник на 4 часа.
2. Тем временем в миске смешайте все приготовленные специи и соль.
3. Выньте курицу из йогурта, дайте избытку стечь (можно воспользоваться дуршлагом), затем поместите курицу кожей вверх в чашу аэрогриля на решетку.
4. Посыпьте сверху смесью приправ и дайте ей постоять 5 минут, пока курица не впитает соль и специи
5. Сбрызните верхнюю часть курицы маслом. Готовьте при температуре 150°C в течение 10 минут, затем увеличьте температуру до 180 °C и готовьте 30-35 минут пока курица не покроется золотистой корочкой.



КУРИНЫЕ СТРИПСЫ

Ингредиенты:

- 3 большие куриные грудки
- 2 больших яйца
- 1 чайная ложка соли
- Черный перец по вкусу
- 1/2 стакана (150 мл) панировочных сухарей
- 1/2 стакана (150 мл) японской панировки Панко
- Спрей с оливковым маслом
- Дольки лимона, для сервировки

Инструкция по приготовлению

1. Рекомендуем помыть грудки, обязательно хорошо промокнуть всю влагу, чтобы мясо было сухим. Разделить каждую грудку вдоль на 4 части. Получится 12 стрипсов. Приправьте курицу солью и перцем. Хорошенько вотрите в мясо соль и перец руками.
2. Положите яйца в неглубокую миску и взбить. Во второй неглубокой миске смешайте панировочные сухари и Панко.
3. Обмакните курицу в яйцо, затем в смесь панировочных сухарей, стряхните излишки и положите на большое блюдо или разделочную доску. Обильно сбрызните курицу с обеих сторон маслом.
4. Разогрейте аэрогриль до 200 °C. Запустите пустой аэрогриль на максимальной мощности на 5 минут.
5. Порциями готовьте курицу по 5-6 минут с каждой стороны, пока курица не будет прожарена и не станет хрустящей и золотистой снаружи. Подавать с дольками лимона.



ЖАРЕНАЯ КУРИЦА С КУРКУМОЙ

Ингредиенты:

- 800 грамм или 1 кг куриных ножек, бедер или крыльев
- 2 корня свежей куркумы размером с большой палец.
- 5-7 маленьких луковиц лука-шалота
- 5 зубчиков чеснока
- Щепотка перца
- 1 столовая ложка соли
- 4 столовые ложки кокосового молока
- 2 чайные ложки кокосового масла

Инструкция по приготовлению

1. Смешайте все ингредиенты, кроме курицы, в блендере.
2. Положите кусочки курицы в большую миску, накройте пастой и вотрите маринад в кусочки курицы.
3. Маринуйте курицу ночь в холодильнике
4. Разогрейте аэрогриль до 200 °С. Для этого запустите аэрогриль на максимальной мощности на 5 минут и жарьте курицу около 12 минут.
5. Проверьте, приготовлена ли курица или нет. При необходимости добавьте еще 2-3 минуты
6. Подавайте с кисло-сладким соусом или любым по вкусу



КУРИНОЕ САТЕ

Ингредиенты:

- 400 граммов куриной грудки без костей, нарезать на мелкие кусочки
- 1/2 стакана соевого соуса
- 1/2 стакана ананасового сока
- 1/4 стакана кунжутного масла
- 4 зубчика чеснока
- 4 луковицы лука-шалота
- 1 столовая ложка свеженатертого имбиря
- 2 чайные ложки поджаренных семян кунжута для украшения
- 1 чайная ложка черного перца

Инструкция по приготовлению

1. Насадите каждый кусочек курицы на деревянную шпажку.
2. Для маринада в большой миске смешайте все остальные ингредиенты вместе, кроме кунжутных семечек.
3. Положите курицу на шпажках в миску с маринадом, убедившись, что он полностью покрывает курицу
4. Накройте миску крышкой и поставьте в холодильник на 6 часов.
5. Промокните курицу насухо бумажным полотенцем.
6. Положите шампуры в аэрогриль и готовьте в течение 10 минут при температуре 200 °С и еще 10 минут с другой стороны.
7. Выложите готовую курицу на тарелку на шпажках, посыпьте кунжутными семечками.



СТЕЙК

Ингредиенты:

- 4 столовые ложки размягченного сливочного масла
- 2 зубчика измельченного чеснока
- 2 чайные ложки свежей измельченной петрушки
- 1 чайная ложка свежесобрано измельченного зеленого лука
- 1 чайная ложка тимьяна
- 1 чайная ложка розмарина
- 1 кг ребрышек с костью (разделите на стейки по нужной Вам толщине)
- Поваренная соль
- Свежемолотый черный перец

Инструкция по приготовлению

1. В небольшой миске смешайте сливочное масло и зелень и чеснок. Положите в центр куску полиэтиленовой пленки и сверните в бревно. Скрутите концы вместе, чтобы они оставались плотными, и поставьте в холодильник до затвердения, на 20 минут.
2. Приправьте стейк с обеих сторон солью и перцем.
3. Поместите стейк в корзину аэрогриля и готовьте при температуре 200°C в течение 12-14 минут, для средней прожарки, в зависимости от толщины стейка, переворачивая на полпути времени приготовления.
4. Выложите готовый стейк на теплую тарелку и положите на горячий стейк кусочек масла с травами, чтобы подать на стол.



ЛОСОСЬ С КЛЕНОВО-СОЕВОЙ ГЛАЗУРЬЮ

Ингредиенты:

- 3 столовые ложки чистого кленового сиропа
- 3 столовые ложки соевого соуса с пониженным содержанием соли
- 1 столовая ложка острого соуса шрирача
- 1 зубчик чеснока, измельченный
- 4 филе дикого лосося (примерно 600-700 гр)
- спрей с оливковым маслом без кожи

Инструкция по приготовлению

1. Смешайте кленовый сироп, соевый соус, шрирачу и чеснок в небольшой миске, перелейте в закрывающийся пакет и положите туда лосось.
2. Маринуйте в пакете 20-30 минут, время от времени переворачивая пакет с лососем.
3. Разогрейте аэрогриль до 200 °C (для этого запустите пустой аэрогриль на 5 минут на максимальную мощность). Слегка опрыскайте корзину спреем с оливковым маслом.
4. Выньте рыбу из маринада, заверните в бумажное полотенце и промокните насухо.
5. Поместите рыбу в аэрогриль, порциями по 2 шт, жарьте на воздухе от 7 до 8 минут или дольше в зависимости от толщины лосося.
6. Тем временем налейте маринад в небольшую кастрюлю, доведите до кипения на среднем огне и уменьшите, пока он не загустеет в глазурь, от 1 до 2 минут. Ложкой полейте маринадом лосось непосредственно перед подачей на стол.



КАДЖУНСКИЕ КРЕВЕТКИ

Ингредиенты:

- 1 столовая ложка каджунской или креольской приправы
- 450-500 гр очищенных креветок с хвостом
- 170 гр копченой колбасы из индейки, нарезанной колечками
- 1 средний кабачок, нарезанный на полумесяцы толщиной 7 мм
- 1 средняя желтая тыква, нарезанная на полумесяцы толщиной 7 мм
- 1 большой красный болгарский перец, очищенный от семечек и нарезанный тонкими кусочками толщиной 2,5 см
- 1/4 чайной ложки соли
- 2 столовые ложки оливкового масла

Инструкция для приготовления

1. В большой миске смешайте каджунскую приправу и креветки, перемешайте, чтобы покрыть креветки.
2. Добавьте колбасу, кабачки, тыкву, болгарский перец, соль и перемешайте с маслом.
3. Разогрейте аэрогриль до 200 °С. Для этого включите аэрогриль на 5 минут на 200 °С
4. 2 порциями переложите креветки и овощи в корзину для фритюрницы и готовьте 8 минут, встряхивая корзину 2-3 раза.
5. Отложите в сторону, повторите с оставшимися креветками и овощами.
6. Как только обе партии будут приготовлены, верните первую партию во фритюрницу и готовьте 1 минуту.



САМБАЛА СКАТ

Ингредиенты:

- 2 средних филе ската (300-400 гр)
- Банановые листья
- Лайм, обжаренный, для сервировки
- 10 средних красных перцев чили
- 2 перца чили пади
- 2 кусочка 3-дюймового лемонграсса, только белый конец
- 1 красная луковица
- 1 столовая ложка Беллачана
- 2 столовые ложки рыбного соуса
- 2 столовые ложки растительного масла
- Сахар и соль по вкусу

Инструкция по приготовлению

1. Приготовьте смесь самбала. В блендере смешайте красный перец чили, перец чили пади, нарезанный лемонграсс, красный лук, белачан и рыбный соус. Добавьте немного воды, и смешайте до тех пор, пока она не станет мелко нарезанной, но не полностью однородной. Добавьте 1 столовую ложку масла, соль и сахар и перемешивайте до полного смешивания.
2. Нарезьте банановый лист на квадратные кусочки, достаточно, чтобы завернуть кусочки рыбы. Нагрейте на среднем огне, чтобы листья стали мягкими, чтобы их было легко складывать.
3. Намажьте обе стороны рыбы щедрой порцией самбала и полностью оберните банановым листом и внешним слоем алюминиевой фольги.
4. Поместите завернутую рыбу в аэрогриль на 20 минут при температуре 200°C и готовьте с каждой стороны в течение 8-10 минут.



КОКОСОВЫЕ КРЕВЕТКИ

Ингредиенты:

- 1/2 стакана пшеничной или рисовой муки
- 1 1/2 чайной ложки молотого черного перца
- 2 больших яйца
- 2/3 стакана несладкого кокосового ореха в хлопьях
- 1/3 стакана панировочных сухарей Панко
- 400 гр сырых средних креветок, очищенных от панцыря, можно с хвостом
- 1/2 чайной ложки соли
- Спрей с маслом

Инструкция по приготовлению

1. Смешайте муку и перец в неглубокой миске. Слегка взбейте яйца во второй неглубокой посуде. Смешайте кокосовый орех и панко в третьей неглубокой тарелке. Держите каждую креветку за хвост, погрузите в смесь муки и стряхните излишки. Затем окуните креветку в яйцо и дайте любому избытку стечь. Наконец, погрузите в кокосовую смесь, надавливая, чтобы она прилипла. Положите на тарелку. Хорошо сбрызните креветки кулинарным спреем.
2. Разогрейте аэрогриль до 200°C (для этого на максимальной мощности включите аэрогриль на 5 минут) Поместите креветки во фритюрницу и готовьте около 3 минуты. Переверните креветки и продолжайте готовить еще 3-5 минуты. Готовые креветки посолите измельченной солью. Повторите все со следующей порцией креветок



КРАБОВЫЕ КОТЛЕТЫ

Ингредиенты:

- 1/3 стакана майонеза
- 1 большое яйцо, взбитое
- 2 столовые ложки дижонской горчицы
- 2 чайные ложки вустерширского соуса
- 1/2 чайной ложки острого соуса
- Поваренная соль
- Свежемолотый черный перец
- 450 гр крабового мяса
- 3/4 стакана панировочных сухарей Панко
- 2 столовые ложки свежемолотой петрушки
- Соус тартар, для подачи на стол

Инструкция по приготовлению

1. В небольшой миске взбейте майонез, яйцо, дижонскую горчицу, Вустершир и острый соус, приправьте солью и перцем.
2. В средней миске смешайте крабовое мясо, панко и петрушку. Добавьте смесь майонеза, затем сформируйте 8 пирожков.
3. Разогрейте аэрогриль до 190 °C и опрыскайте корзину спреем с маслом, поместите крабовые лепешки в корзину и опрыскайте верхушки маслом из спрея. Готовьте до темно-золотистого цвета и хрустящей корочки, переворачивая на полпути и снова кулинарным спреем с маслом, около 16 минут.



ПОНЧИКИ ИЗ СЛАДКОГО КАРТОФЕЛЯ

Ингредиенты:

- 250 гр сладкого картофеля
- 1 столовая ложка муки из тапиоки
- 70 гр пшеничной муки
- 1/2 чайной ложки соли
- 70 гр белого сахара
- 3 столовые ложки воды

Инструкция по приготовлению

1. Очистите сладкий картофель и нарежьте большими кусками. Поместите в кастрюлю с достаточным количеством воды. Варить до мягкости. Разомните сладкий картофель.
2. Добавьте муку из тапиоки, муку и соль в картофельное пюре. Перемешивайте, пока не получите мягкую текстуру.
3. Разделите на шарики по 40 г, расплющите их и сделайте отверстие посередине, как в пончике.
4. Выложите сформованное тесто в корзину для фритюрницы и жарьте на воздухе в течение 10 минут на 160°C. Переверните кольцо сладкого картофеля из жарьте еще 10 минут. После этого отложите в сторону и приготовьте сироп для покрытия.
5. В кастрюлю добавьте сахар и воду. Довести до кипения.
6. Перемешивайте сахарную смесь до тех пор, пока весь сахар не растворится и жидкость не начнет пузыриться.
7. Добавьте пончики обратно в кастрюлю с сахарным сиропом. Переверните пончики с обеих сторон, чтобы убедиться, что они равномерно покрыты сиропом.
8. Пончик готов, как только сахар высохнет. Подавайте и наслаждайтесь.



СЛОЙКА С КАРРИ

Ингредиенты:

- 2 коричневых луковицы, очищенных и разрезанных на четвертинки
- 6 зубчиков чеснока, очищенных
- 3 столовые ложки измельченного лемонграсса
- 2 столовые ложки измельченного имбиря
- 5 столовых ложек малайзийского порошка карри
- 4 столовые ложки масла
- Яичный белок

Инструкция по приготовлению

1. Смешайте лук и чеснок в блендере до пасты
2. Переложите в кастрюлю или вок на толстой основе, добавьте лемонграсс, имбирь и порошок карри и хорошо перемешайте.
3. Разогрейте аэрогриль при температуре 180 °C в течение 5 минут.
4. Сформируйте слойки любым удобным для Вас способом Смажьте края слоев яичным белком и положите в корзину. Обжаривайте на воздухе по 8 минут с каждой стороны.
5. Подавайте и наслаждайтесь.



ШОКОЛАДНЫЙ КЕКС

Ингредиенты:

- 50 гр мягкого сливочного масла
- 50 гр мелкого сахарного песка
- 1 яйцо
- 50 гр муки
- 1 столовая ложка какао
- 3 столовых ложки джема
- 50 гр чистого шоколада, кусочками
- 1 ст ложка тертой апельсиновой цедры
- 1 небольшая форма для кекса (объем 400 мл), смазанная маслом

Инструкция по приготовлению

1. Разогрейте аэрогриль до 160 °С 5 минут
2. В миске для смешивания взбейте масло и сахар миксером примерно в течение 5 минут до легкого и сливочного состояния.
3. Добавьте яйцо и вбейте в сливочное масло. Затем добавьте муку, какао-порошок и щепотку соли. Тщательно перемешайте. Наконец, добавьте джем, кусочки шоколада и тертую апельсиновую цедру и хорошо перемешайте.
4. Переложите тесто в форму для кекса и используйте лопаточку, чтобы разгладить поверхность.
5. Положите форму для кекса в корзину аэрогриля. Установите таймер на 25 минут и выпекайте кекс, пока он не подрумянится и не будет готов. Кекс готов, если зубочистка, вставленная в центр торта, выходит сухой.
6. Дайте пирогу остыть в аэрогриле в течение 5 минут. Затем выложите кекс на тарелку для охлаждения.



АЗИАТСКИЙ БАНАНОВЫЙ ХЛЕБ

Ингредиенты:

- 180 гр сливочного масла
- 60 гр сахарной пудры
- 50 гр коричневого сахара
- 280 гр обычной муки
- 1 чайная ложка разрыхлителя
- 1 чайная ложка соды
- 4 яйца (взбитые)
- 210 гр растительного масла
- 300 гра бананов (пюре)
- 90 гр пальмового сахара (Гула Мелака)
- 3 чайные ложки воды
- форма для запекания

Инструкция по приготовлению

1. Разогрейте фритюрницу до 160 °С.
2. Просейте обычную муку, разрыхлитель и соды, отложите в сторону.
3. Взбейте сливочное масло, коричневый сахар и сахарную пудру миксером до легкого и пышного состояния.
4. Добавьте взбитые яйца в 4 приема.
5. В небольшой кастрюле для соуса разогрейте воду и растопите пальмовый сахар.
6. Добавьте в яичную смесь банановое пюре, а затем растопленный пальмовый сахар.
7. Добавьте муку в 3 приема. Вылейте тесто в форму для хлеба с подкладкой и выпекайте в течение 70 минут в аэрогриле. Дайте остыть и подавайте.



КЕКС С ЧЕРНИКОЙ

Ингредиенты:

- 175 гр сахара
- 250 гр нежирного йогурта
- 280 гр муки
- 150 гр черники
- 1 яйцо
- 1 стручок ванили
- 3 чайные ложки разрыхлителя
- 1 чайная ложка сахарной пудры

Инструкция для приготовления

1. Разогрейте аэрогриль до 160°C. Смешайте сахар с яйцом, йогуртом и семенами одного стручка ванили в блендере на низкой скорости. Перемешивайте в течение 5 минут.
2. Добавьте разрыхлитель и перемешайте руками, затем осторожно добавьте чернику и тоже перемешайте
3. Заполните 12 формочек для кексов на две трети и выпекайте кексы партиями по шесть или девять штук в зависимости от модели фритюрницы, в течение 15 минут при температуре 160 °С. Дайте кексам остыть, затем посыпьте сахарной пудрой.