



dauken

КНИГА КУЛИНАРНЫХ МАСТЕРОВ

АЭРОГРИЛЬ
DAUKEN AG920



DuoCook

КУРИНЫЕ НАГГЕТСЫ С КАРТОФЕЛЕМ ФРИ



DuoCook

ЧАША 1

- Картофель — 300 г
- Растительное масло — 1 ст.л.
- Соль — по вкусу

ЧАША 2

- Куриное филе — 300 г
- Яйцо — 1 шт.
- Панировочные сухари — 100 г
- Соль и перец — по вкусу

ИНСТРУКЦИЯ

- Нарезьте картофель брусочками, смажьте маслом и посолите.
- В **Чашу 1** поместите картофель, выберите программу **«Картофель фри»**, установите **200°C на 18 минут**.
- Нарезьте куриное филе небольшими кусочками, обмакните в яйцо, обваляйте в сухарях и приправьте солью и перцем.
- Поместите куриные наггетсы в **Чашу 2** и выберите программу **«Курица»**, установите **180°C на 15 минут**.

ШАШЛЫК ИЗ КУРИЦЫ С ОВОЩАМИ

DuoCook



ЧАША 1

- Куриное филе — 400 г
- Соевый соус — 2 ст.л.
- Соль и перец — по вкусу

ЧАША 2

- Болгарский перец — 1 шт.
- Кабачок — 1 шт.
- Баклажан — 1 шт.
- Оливковое масло — 1 ст.л.
- Соль и перец — по вкусу

ИНСТРУКЦИЯ

- Замаринуйте куриное филе в соевом соусе с солью и перцем, затем нанизайте на шпажки.
- Нарежьте овощи крупными кусками, смажьте маслом, добавьте соль и перец.
- Поместите куриный шашлык в **Чашу 1**, выберите программу **«Курица»** на **190°C** на **15 минут**.
- Овощи разместите в **Чаше 2** и выберите программу **«Овощи»**, готовьте при **180°C** на **15 минут**.

РЫБА С КАРТОФЕЛЕМ

DuoCook



ЧАША 1

- Картофель — 400 г
- Растительное масло — 1 ст.л.
- Соль и перец — по вкусу

ЧАША 2

- Филе трески — 400 г
- Лимонный сок — 1 ст.л.
- Соль, перец, зелень — по вкусу

ИНСТРУКЦИЯ

- Нарезьте картофель дольками, смажьте маслом, посолите и поперчите.
- Филе трески приправьте лимонным соком, солью и перцем.
- Поместите картофель в **Чашу 1**, выберите программу **«Картофель фри»** на **200°C** на **20 минут**.
- Рыбу положите в **Чашу 2**, выберите программу **«Запеченная рыба»** на **180°C** на **15 минут**.

СТЕЙК С ЗАПЕЧЕННЫМИ ОВОЩАМИ

DuoCook



ЧАША 1

- Стейк (говядина) — 300 г
- Соль, перец — по вкусу

ЧАША 2

- Перец болгарский — 1 шт.
- Кабачок — 1 шт.
- Помидор — 1 шт.
- Оливковое масло — 1 ст.л.
- Соль и перец — по вкусу

ИНСТРУКЦИЯ

- Натрите стейк солью и перцем.
- Нарежьте овощи крупными ломтиками, смажьте маслом и приправьте.
- Поместите стейк в **Чашу 1**, выберите программу «Стейк» на **200°C** на **15 минут**.
- Овощи разместите в **Чаше 2** и выберите программу «Овощи» на **180°C** на **12 минут**.

КУРИНЫЕ КРЫЛЫШКИ И КАРТОФЕЛЬ

DuoCook



ЧАША 1

- Куриные крылышки — 500 г
- Соевый соус — 2 ст.л.
- Чеснок — 2 зубчика
- Соль и перец — по вкусу

ЧАША 2

- Картофель — 300 г
- Растительное масло — 1 ст.л.
- Соль — по вкусу

ИНСТРУКЦИЯ

- Замаринуйте крылышки в соевом соусе с чесноком, солью и перцем.
- Нарежьте картофель брусочками, смажьте маслом и посолите.
- Поместите крылышки в Чашу 1 и выберите программу **«Курица»** на **190°C** на **20 минут**.
- Картофель положите в Чашу 2 и выберите программу **«Картофель фри»** на **200°C** на **18 минут**.

ЗАПЕЧЕННАЯ РЫБА С ОВОЩАМИ

DuoCook



ЧАША 1

- Филе лосося — 300 г
- Лимон — 1 шт.
- Соль и перец — по вкусу

ЧАША 2

- Перец болгарский — 1 шт.
- Кабачок — 1 шт.
- Оливковое масло — 1 ст.л.
- Соль и перец — по вкусу

ИНСТРУКЦИЯ

- Сбрызните рыбу лимонным соком, посолите и поперчите.
- Нарежьте овощи, смажьте маслом, добавьте соль и перец.
- Поместите рыбу в **Чашу 1**, выберите программу **«Запеченная рыба»** на **180°C** на **12 минут**.
- Овощи в **Чашу 2**, выберите программу **«Овощи»** на **180°C** на **15 минут**.

ШАШЛЫЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С КАРТОФЕЛЕМ

DuoCook



ЧАША 1

- Говяжий стейк — 300 г
- Лук — 1 шт.
- Соевый соус — 2 ст.л.

ЧАША 2

- Картофель — 300 г
- Соль и перец — по вкусу

ИНСТРУКЦИЯ

- Замаринуйте говядину в соевом соусе и нарежьте на кусочки, нанизайте на шпажки.
- Нарежьте картофель дольками, посолите и добавьте перец.
- Поместите шашлычки в **Чашу 1** и выберите программу **«Стейк»** на **200°C** на **15 минут**.
- Картофель в **Чашу 2** и выберите программу **«Картофель фри»** на **200°C** на **20 минут**.

КУРИНЫЕ КОТЛЕТЫ С КАБАЧКОВЫМИ ОЛАДЬЯМИ

DuoCook



ЧАША 1

- Куриное филе — 300 г
- Лук — 1 шт.
- Яйцо — 1 шт

ЧАША 2

- Кабачок — 1 шт.
- Яйцо — 1 шт.
- Мука — 2 ст.л.

ИНСТРУКЦИЯ

- Измельчите филе с луком, добавьте яйцо, сформируйте котлеты.
- Натрите кабачок, отожмите влагу, добавьте яйцо и муку, перемешайте.
- Выложите котлеты в **Чашу 1** и выберите программу **«Курица»** на **180°C** на **12 минут**.
- Оладьи поместите в **Чашу 2**, выберите программу **«Овощи»** на **180°C** на **10 минут**.

СВИНЫЕ РЕБРА С ЗАПЕЧЕННЫМИ ЯБЛОКАМИ

DuoCook



ЧАША 1

- Свиные ребра — 500 г
- Соус барбекю — 2 ст.л.

ЧАША 2

- Яблоки — 2 шт.
- Мед — 1 ст.л.
- Корица — по вкусу

ИНСТРУКЦИЯ

- Смажьте ребра соусом барбекю и посолите.
- Разрежьте яблоки на четвертинки, полейте медом и посыпьте корицей.
- Поместите ребра в **Чашу 1** и выберите программу **«Стейк»** на **200°C** на **25 минут**.
- Яблоки положите в **Чашу 2** и выберите программу «Выпечка» на **180°C** на **15 минут**.

ФАРШИРОВАННЫЙ ПЕРЕЦ С РИСОМ И КУРИЦЕЙ

DuoCook



ЧАША 1

- Перец болгарский — 4 шт.
- Куриное филе — 200 г
- Рис отварной — 100 г

ЧАША 2

- Перец — 1 шт.
- Кабачок — 1 шт.

ИНСТРУКЦИЯ

- Смешайте куриное филе с рисом и начините половинки перца.
- Нарежьте овощи и смажьте их маслом.
- Выложите фаршированные перцы в **Чашу 1** и выберите программу **«Курица»** на **180°C** на **20 минут**.
- Овощи положите в **Чашу 2** и выберите программу **«Овощи»** на **180°C** на **12 минут**.



Air Flex

ЗАПЕЧЕННАЯ РЫБА

Air Flex



ИНГРЕДИЕНТЫ

- Филе трески — 400 г
- Лимон — 1 шт.
- Оливковое масло — 1 ст.л.
- Соль, перец и свежая петрушка — по вкусу

ИНСТРУКЦИЯ

- Промойте филе трески под холодной водой и обсушите бумажным полотенцем.
- Сбрызните филе соком половины лимона, полейте оливковым маслом, посолите и поперчите.
- Разложите рыбу в корзине аэрогриля, установите программу **«Запеченная рыба»** и выберите температуру **180°C** и время **15 минут**.
- На середине приготовления проверьте рыбу и, если необходимо, аккуратно переверните филе, чтобы оно равномерно пропеклось.
- По окончании программы рыба должна быть мягкой и сочной. Посыпьте рубленой петрушкой и подавайте горячей, украсив оставшейся половиной лимона.

ПЕЧЕНый ЛОСОСЬ

Air Flex



ИНГРЕДИЕНТЫ

- Филе лосося — 400 г
- Лимон — 1 шт.
- Оливковое масло — 1 ст.л.
- Соль и перец — по вкусу

ИНСТРУКЦИЯ

- Промойте филе лосося, обсушите его и выложите на тарелку.
- Сбрызните филе соком лимона, полейте оливковым маслом, посолите и поперчите по вкусу.
- Разместите филе в корзине аэрогриля и выберите программу **«Запеченная рыба»**. Установите температуру **180°C** и время **15 минут**.
- На середине приготовления проверьте готовность лосося: если нужно, переверните его, чтобы равномерно запекся.
- После окончания программы подавайте лосось с дольками лимона и зеленью, по желанию.

ЛОСОСЬ С ЛИМОНОМ И УКРОПОМ

Air Flex



ИНГРЕДИЕНТЫ

- Филе лосося — 300 г
- Лимон — 0,5 шт.
- Укроп — по вкусу

ИНСТРУКЦИЯ

- Сбрызните филе лимонным соком и посыпьте укропом.
- Поместите в корзину и выберите программу **«Запеченная рыба»**.
Готовьте при **180°C** в течение **12 минут**.

МОРСКОЙ ОКУНЬ С ЛИМОНОМ И ЗЕЛЕНЬЮ

Air Flex



ИНГРЕДИЕНТЫ

- Филе морского окуня — 400 г
- Лимон — 1 шт.
- Укроп — по вкусу
- Соль и перец — по вкусу

ИНСТРУКЦИЯ

- Посолите и поперчите филе, сбрызните лимонным соком, добавьте укроп.
- Выложите филе в корзину и выберите программу **«Запеченная рыба»**. Готовьте при **180°C** в течение **15 минут**.

ЖАРЕННЫЕ КРЕВЕТКИ

Air Flex



ИНГРЕДИЕНТЫ

- Креветки — 300 г
- Лимон — 1 шт.
- Чеснок — 2 зубчика
- Соль и перец — по вкусу

ИНСТРУКЦИЯ

- Промойте креветки, очистите их и выложите в миску. Добавьте лимонный сок, измельчённый чеснок, соль и перец. Перемешайте и оставьте на **10 минут** для маринования.
- Разместите креветки в корзине аэрогриля и выберите программу **«Креветки»**. Установите температуру **180°C** и время **8 минут**.
- На середине готовки переверните креветки для равномерного прожаривания.
- После окончания программы подавайте креветки с дольками лимона и свежей зеленью.

ГОВЯЖЬИ РЕБРЫШКИ

Air Flex



ИНГРЕДИЕНТЫ

- Говяжьи ребра — 600 г
- Соль, перец, паприка, чеснок — по вкусу

ИНСТРУКЦИЯ

- Нарезьте говяжьи ребра порционно. Натрите их солью, перцем, паприкой и чесноком.
- Поместите ребра в корзину аэрогриля и выберите программу **«Стейк»**. Установите температуру **180°C** и время **25 минут**.
- Примерно на середине программы откройте корзину и переверните ребра, чтобы они равномерно прожарились.
- После окончания программы подавайте горячими, украсив зеленью и специями по желанию.

ГОВЯДИНА С РОЗМАРИНОМ

Air Flex



ИНГРЕДИЕНТЫ

- Говяжий стейк — 300 г
- Розмарин — 1 веточка
- Соль и перец — по вкусу

ИНСТРУКЦИЯ

- Натрите говядину солью, перцем и добавьте розмарин.
- Поместите в корзину, выберите программу **«Стейк»** и готовьте при **200°C** в течение **15 минут**, переворачивая.

СВИНИНА НА ГРИЛЕ

Air Flex



ИНГРЕДИЕНТЫ

- Свинина (стейк) — 500 г
- Соль — по вкусу
- Перец черный — по вкусу
- Сушеный чеснок — 1 ч.л.

ИНСТРУКЦИЯ

- Промойте и обсушите свиные стейки. Натрите их солью, черным перцем и сушеным чесноком. Оставьте мариноваться на **10–15 минут**.
- Выложите стейки в корзину аэрогриля и выберите программу **«Стейк»**. Установите температуру **200°C** и время **15 минут**.
- На середине приготовления аккуратно переверните стейки, чтобы они равномерно подрумянились.
- По окончании программы проверьте готовность: свинина должна быть сочной, но без красного сока. Подавайте горячими.

СВИНЫЕ РЕБРА БАРБЕКЮ

Air Flex



ИНГРЕДИЕНТЫ

- Свиные ребра — 500 г
- Соус барбекю — 3 ст.л.
- Соль и перец — по вкусу

ИНСТРУКЦИЯ

- Разделите ребра на порции, смажьте соусом барбекю и посолите по вкусу.
- Поместите ребра в корзину аэрогриля и выберите программу **«Стейк»**. Установите температуру **180°C** и время **20 минут**.
- На середине приготовления переверните ребра и дополнительно смажьте соусом, чтобы они покрылись аппетитной глазурью.
- По окончании программы ребра будут покрыты хрустящей корочкой. Подавайте с оставшимся соусом.

СТЕЙК ИЗ СВИНИНЫ С ЧЕСНОКОМ

Air Flex



ИНГРЕДИЕНТЫ

- Свиной стейк — 300 г
- Чеснок — 2 зубчика
- Соль и перец — по вкусу

ИНСТРУКЦИЯ

- Натрите стейк солью, перцем и измельчённым чесноком.
- Установите программу **«Стейк»** и готовьте при **200°C** в течение **12 минут**, переворачивая на середине.

ПИЦЦА С ВЕТЧИНОЙ И ГРИБАМИ

Air Flex



ИНГРЕДИЕНТЫ

- Основа для пиццы — 1 шт.
- Ветчина — 100 г
- Шампиньоны — 50 г
- Сыр — 100 г
- Томатный соус — 2 ст.л.

ИНСТРУКЦИЯ

- Положите основу для пиццы на чистую рабочую поверхность и смажьте её томатным соусом.
- Выложите на основу нарезанную ветчину и шампиньоны, затем равномерно посыпьте тёртым сыром.
- Поместите пиццу в корзину аэрогриля и выберите программу **«Пицца»**. Установите температуру **200°C** и время **10 минут**.
- После окончания программы достаньте пиццу, разрежьте на кусочки и подавайте горячей.

КЛАССИЧЕСКАЯ МАРГАРИТА

Air Flex



ИНГРЕДИЕНТЫ

- Основа для пиццы (или тесто) — 1 шт.
- Томатный соус — 2 ст.л.
- Сыр моцарелла — 100 г
- Помидоры — 1 шт.
- Базилик свежий — несколько листиков

ИНСТРУКЦИЯ

- Выложите основу для пиццы на ровную поверхность и смажьте её томатным соусом.
- Посыпьте натёртым сыром моцарелла и добавьте нарезанные помидоры.
- Положите листья базилика сверху.
- Поместите пиццу в корзину аэрогриля и выберите программу **«Пицца»**, установите температуру **200°C** и готовьте **10 минут**.
- Подавайте горячей, украсив дополнительными листиками базилика по желанию.

ПИЦЦА С КОЛБАСОЙ И БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ

Air Flex



ИНГРЕДИЕНТЫ

- Основа для пиццы (или тесто) — 1 шт.
- Томатный соус — 2 ст.л.
- Колбаса (салями или вареная) — 100 г
- Болгарский перец — 1 шт.
- Сыр моцарелла — 100 г

ИНСТРУКЦИЯ

- Смажьте основу для пиццы томатным соусом.
- Нарежьте колбасу и болгарский перец ломтиками и разложите на основе.
- Посыпьте натёртым сыром.
- Поместите пиццу в корзину аэрогриля и выберите программу «Пицца», установите температуру **200°C** и готовьте **10 минут**.

КУРИНЫЕ КРЫЛЫШКИ

Air Flex



ИНГРЕДИЕНТЫ

- Куриные крылышки — 600 г
- Соевый соус — 2 ст.л.
- Мед — 1 ст.л.
- Чеснок — 2 зубчика
- Соль и перец — по вкусу

ИНСТРУКЦИЯ

- Выложите крылышки в миску. Добавьте соевый соус, мед, измельченный чеснок, соль и перец. Хорошо перемешайте, чтобы крылышки были равномерно покрыты маринадом.
- Накройте миску пищевой пленкой и оставьте мариноваться на **20–30 минут**.
- Выложите замаринованные крылышки в корзину аэрогриля и выберите программу **«Курица»**. Установите температуру **190°C** и время **20 минут**.
- На середине приготовления, примерно через **10 минут**, откройте корзину и аккуратно переверните крылышки, чтобы они равномерно подрумянились. Закройте корзину и продолжайте готовить.
- После окончания программы убедитесь, что крылышки полностью прожарены, и подавайте их горячими.

КУРИНЫЕ КОТЛЕТЫ

Air Flex



ИНГРЕДИЕНТЫ

- Куриное филе — 300 г
- Лук — 1 шт.
- Яйцо — 1 шт.
- Панировочные сухари — 2 ст.л.
- Соль и перец — по вкусу

ИНСТРУКЦИЯ

- Измельчите куриное филе и лук в фарш. Добавьте яйцо, соль, перец и тщательно перемешайте.
- Сформируйте котлеты, обваляйте их в панировочных сухарях.
- Выложите котлеты на решётку и выберите программу «Курица». Установите температуру **180°C** и время **12 минут**.
- Переверните котлеты на середине приготовления для равномерной румяной корочки.

ЗАПЕЧЕННЫЕ КУРИНЫЕ БЕДРА

Air Flex



ИНГРЕДИЕНТЫ

- Куриные бедра — 4 шт.
- Соль, перец, чеснок — по вкусу

ИНСТРУКЦИЯ

- Натрите бедра солью, перцем и чесноком.
- Поместите в корзину и выберите программу **«Курица»**. Готовьте при **180°C** в течение **20 минут**, переворачивая на середине.

ШАШЛЫК ИЗ КУРИЦЫ

Air Flex



ИНГРЕДИЕНТЫ

- Куриное филе — 500 г
- Лук — 1 шт.
- Соевый соус — 2 ст.л.
- Соль и перец — по вкусу

ИНСТРУКЦИЯ

- Нарезьте куриное филе кубиками и маринуйте его в соевом соусе с луком, солью и перцем.
- Нанизайте кусочки филе на шпажки.
- Установите программу **«Курица»** и готовьте при температуре **190°C** в течение **15 минут**, переворачивая на середине готовки.

КУРИНЫЕ РУЛЕТКИ С СЫРОМ И ШПИНАТОМ

Air Flex



ИНГРЕДИЕНТЫ

- Куриное филе — 2 шт.
- Сыр — 50 г
- Шпинат — 50 г
- Соль и перец — по вкусу

ИНСТРУКЦИЯ

- Разрежьте куриное филе на пласты, посолите и поперчите.
- На каждый пласт выложите шпинат и натёртый сыр, сверните рулетики.
- Поместите в корзину и выберите программу **«Курица»**. Готовьте при **180°C** в течение **15 минут**.

КУРИНЫЕ ГОЛЕНИ С ПАПРИКОЙ

Air Flex



ИНГРЕДИЕНТЫ

- Куриные голени — 6 шт.
- Паприка — 1 ч.л.
- Соль и перец — по вкусу

ИНСТРУКЦИЯ

- Посолите и поперчите куриные голени, посыпьте паприкой.
- Поместите в корзину и выберите программу **«Курица»**. Готовьте при **180°C** в течение **25 минут**, перевернув на середине.

КУРИНЫЕ НАГГЕТСЫ

Air Flex



ИНГРЕДИЕНТЫ

- Куриное филе — 300 г
- Яйцо — 1 шт.
- Панировочные сухари — 100 г
- Соль и перец — по вкусу

ИНСТРУКЦИЯ

- Нарезьте филе на небольшие кусочки, посолите и поперчите.
- Обмакните каждый кусочек в яйцо, затем в панировочных сухарях.
- Поместите наггетсы в корзину и выберите программу **«Курица»**.
Установите температуру **190°C** и время **12 минут**. Переверните на середине готовки.

КУРИЦА ПО-АЗИАТСКИ С СОУСОМ ТЕРИЯКИ

Air Flex



ИНГРЕДИЕНТЫ

- Куриное филе — 300 г
- Соус терияки — 2 ст.л.
- Чеснок — 1 зубчик
- Соль и перец — по вкусу

ИНСТРУКЦИЯ

- Нарезьте куриное филе кусочками, замаринуйте в соусе терияки с измельченным чесноком, солью и перцем.
- Выложите кусочки в корзину и выберите программу **«Курица»**.
Готовьте при **180°C** в течение **15 минут**.

ФАРШИРОВАННЫЕ ПЕРЦЫ С КУРИНЫМ ФАРШЕМ И РИСОМ

Air Flex



ИНГРЕДИЕНТЫ

- Перец болгарский — 4 шт.
- Куриный фарш — 300 г
- Рис отварной — 100 г
- Лук — 1 шт.
- Соль и перец — по вкусу

ИНСТРУКЦИЯ

- Смешайте фарш с отварным рисом и мелко нарезанным луком, посолите и поперчите.
- Наполните перцы начинкой и установите их в корзину.
- Установите программу **«Овощи»**, готовьте при **180°C** в течение **20 минут**.

СТЕЙК ИЗ ИНДЕЙКИ

Air Flex



ИНГРЕДИЕНТЫ

- Филе индейки — 400 г
- Соль и перец — по вкусу
- Паприка — 1 ч.л.

ИНСТРУКЦИЯ

- Натрите филе индейки солью, перцем и паприкой.
- Выложите стейк в корзину аэрогриля и выберите программу **«Стейк»**.
Готовьте при **190°C** в течение **18 минут**, переворачивая на середине.

ОВОЩИ ГРИЛЬ

Air Flex



ИНГРЕДИЕНТЫ

- Кабачок — 1 шт.
- Баклажан — 1 шт.
- Болгарский перец — 1 шт.
- Оливковое масло — 1 ст.л.
- Соль и перец — по вкусу

ИНСТРУКЦИЯ

- Нарезьте кабачок и баклажан кружочками толщиной **1 см**, а перец — крупными полосками.
- В миске смешайте нарезанные овощи с оливковым маслом, солью и перцем. Тщательно перемешайте, чтобы каждый кусочек был покрыт маслом.
- Выложите овощи в корзину аэрогриля, стараясь, чтобы они лежали в один слой. Установите программу «Овощи», выберите температуру **190°C** и время **12 минут**.
- На середине приготовления аккуратно переверните овощи, чтобы они равномерно подрумянились с обеих сторон.
- После окончания программы переложите овощи на тарелку и подавайте в качестве гарнира или самостоятельного блюда.

ФАРШИРОВАННЫЙ ПЕРЕЦ

Air Flex



ИНГРЕДИЕНТЫ

- Перец болгарский — 4 шт.
- Фарш (говяжий или свиной) — 300 г
- Рис отварной — 100 г
- Лук — 1 шт.
- Морковь — 1 шт.
- Соль и перец — по вкусу

ИНСТРУКЦИЯ

- Подготовьте начинку: обжарьте лук с морковью, добавьте фарш и рис, посолите и поперчите.
- Обрежьте верхушки перцев и удалите семена. Начините перцы приготовленной смесью.
- Выложите перцы в корзину аэрогриля и установите программу «Овощи». Готовьте при **180°C** в течение **20 минут**.

СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ С НАЧИНКОЙ ИЗ ТВОРОГА И ЗЕЛЕНИ

Air Flex



ИНГРЕДИЕНТЫ

- Перец болгарский — 2 шт.
- Творог — 100 г
- Зелень (укроп, петрушка) — по вкусу

ИНСТРУКЦИЯ

- Перец разрежьте пополам и удалите семена.
- Смешайте творог с зеленью и начините половинки перца.
- Выберите программу **«Овощи»** и готовьте при **180°C** в течение **15 минут**.

ФАРШИРОВАННЫЕ ШАМПИНЬОНЫ С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ

Air Flex



ИНГРЕДИЕНТЫ

- Шампиньоны — 200 г
- Ветчина — 50 г
- Сыр — 50 г

ИНСТРУКЦИЯ

- Удалите ножки у грибов, мелко нарежьте ветчину и смешайте с тёртым сыром.
- Начините шляпки шампиньонов и поместите в корзину.
- Выберите программу **«Овощи»**, готовьте при **180°C** в течение **10 минут**.

ЗАПЕЧЕННЫЙ БАКЛАЖАН С СЫРОМ

Air Flex



ИНГРЕДИЕНТЫ

- Баклажан — 1 шт.
- Сыр — 50 г
- Соль — по вкусу

ИНСТРУКЦИЯ

- Нарезьте баклажан кружочками, посолите и оставьте на **10 минут**, затем промойте.
- Смажьте каждый кружочек сыром и поместите в корзину.
- Выберите программу «**Овощи**» и готовьте при **180°C** в течение **10 минут**.

ЗАПЕЧЕННЫЕ БАКЛАЖАНЫ С ЧЕСНОКОМ

Air Flex



ИНГРЕДИЕНТЫ

- Баклажан — 1 шт.
- Чеснок — 1 зубчик
- Оливковое масло — 1 ст.л.
- Соль и перец — по вкусу

ИНСТРУКЦИЯ

- Нарезьте баклажан на кружочки, посолите и оставьте на **10 минут**, затем промойте.
- Смажьте кружочки баклажана маслом и добавьте измельчённый чеснок.
- Выложите в корзину и установите программу **«Овощи»**. Готовьте при **180°C 12 минут**, перевернув на середине.

КАРТОФЕЛЬ С РОЗМАРИНОМ

Air Flex



ИНГРЕДИЕНТЫ

- Картофель — 4 шт.
- Розмарин — 1 веточка
- Соль и оливковое масло — по вкусу

ИНСТРУКЦИЯ

- Нарезьте картофель дольками, посолите и добавьте масло.
- Поместите картофель в корзину и выберите программу **«Овощи»**.
Готовьте при **190°C** в течение **20 минут**, переворачивая на середине.

ОВОЩНОЕ АССОРТИ НА ГРИЛЕ

Air Flex



ИНГРЕДИЕНТЫ

- Кабачок — 1 шт.
- Перец болгарский — 1 шт.
- Баклажан — 1 шт.
- Оливковое масло — 1 ст.л.
- Соль и перец — по вкусу

ИНСТРУКЦИЯ

- Нарезьте все овощи крупными ломтиками, смажьте маслом, посолите и поперчите.
- Выложите в корзину и выберите программу **«Овощи»**. Готовьте при **180°C** в течение **15 минут**, переворачивая на середине.

КАБАЧКОВЫЕ ОЛАДЫ

Air Flex



ИНГРЕДИЕНТЫ

- Кабачок — 1 шт.
- Яйцо — 1 шт.
- Мука — 2 ст.л.
- Соль — по вкусу

ИНСТРУКЦИЯ

- Натрите кабачок на крупной тёрке, отожмите лишнюю влагу.
- Добавьте яйцо, муку и соль, перемешайте.
- Формируйте оладьи и выкладывайте на решётку. Установите программу **«Выпечка»**, выберите температуру **180°C** и время **15 минут**.
Переверните на середине готовки.

КАБАЧКИ С ЧЕСНОКОМ И СЫРОМ

Air Flex



ИНГРЕДИЕНТЫ

- Кабачок — 1 шт.
- Чеснок — 2 зубчика
- Сыр — 50 г
- Соль и перец — по вкусу

ИНСТРУКЦИЯ

- Нарезьте кабачок кружочками, посолите и поперчите.
- Смешайте чеснок с натёртым сыром и посыпьте кружочки.
- Установите программу **«Овощи»** и готовьте при **180°C** в течение **10 минут**.

МОРКОВЬ С МЁДОМ

Air Flex



ИНГРЕДИЕНТЫ

- Морковь — 2 шт.
- Мёд — 1 ст.л.
- Оливковое масло — 1 ч.л.

ИНСТРУКЦИЯ

- Нарезьте морковь кружочками и смешайте с мёдом и маслом.
- Выложите морковь в корзину и выберите программу **«Овощи»**.
Установите температуру **180°C** и время **10 минут**.

ЗАПЕЧЕННЫЙ КАРТОФЕЛЬ С СЫРОМ

Air Flex



ИНГРЕДИЕНТЫ

- Картофель — 4 шт.
- Сыр твердый — 50 г
- Соль и перец — по вкусу

ИНСТРУКЦИЯ

- Разрежьте картофель пополам, сделайте небольшие надрезы. Посолите и поперчите.
- Запекайте на программе **«Овощи»** при **190°C** в течение **15 минут**.
- На середине приготовления добавьте тёртый сыр сверху и продолжите готовку.

ОМЛЕТ С ОВОЩАМИ

Air Flex



ИНГРЕДИЕНТЫ

- Яйца — 3 шт.
- Молоко — 50 мл
- Помидор — 1 шт.
- Перец болгарский — 0,5 шт.
- Соль и перец — по вкусу

ИНСТРУКЦИЯ

- Взбейте яйца с молоком, добавьте нарезанные овощи, посолите и поперчите.
- Перелейте смесь в жаропрочную форму и поместите её в корзину.
- Установите программу **«Выпечка»**, выберите температуру **180°C** и время **12 минут**.

ШАМПИНЬОНЫ С СЫРОМ

Air Flex



ИНГРЕДИЕНТЫ

- Шампиньоны крупные — 300 г
- Сыр твердый — 50 г
- Сметана — 1 ст.л.
- Чеснок — 1 зубчик

ИНСТРУКЦИЯ

- Удалите ножки у шампиньонов. Смешайте натертый сыр со сметаной и чесноком.
- Заполните шляпки шампиньонов смесью и поместите их в корзину.
- Установите программу **«Овощи»**, выберите температуру **180°C** и время **10 минут**.

ЛАВАШ С НАЧИНКОЙ

Air Flex



ИНГРЕДИЕНТЫ

- Лаваш — 1 шт.
- Ветчина — 50 г
- Сыр — 50 г
- Зелень — по вкусу

ИНСТРУКЦИЯ

- Нарезьте ветчину и сыр, выложите на лаваш, добавьте зелень и сверните рулетом.
- Поместите в корзину аэрогриля и установите программу **«Выпечка»**. Готовьте при **180°C** в течение **8 минут**.

ШАРЛОТКА С ЯБЛОКАМИ

Air Flex



ИНГРЕДИЕНТЫ

- Яблоки — 2 шт.
- Яйца — 3 шт.
- Сахар — 150 г
- Мука — 150 г
- Разрыхлитель — 1 ч.л.
- Корица — 1 ч.л. (по желанию)

ИНСТРУКЦИЯ

- Взбейте яйца с сахаром до пышной массы.
- Постепенно добавляйте муку и разрыхлитель, аккуратно перемешайте.
- Яблоки очистите, нарежьте тонкими ломтиками и посыпьте корицей.
- Выложите половину теста в форму, добавьте слой яблок и залейте оставшимся тестом.
- Поместите форму с тестом в корзину аэрогриля и выберите программу **«Выпечка»**, установите температуру **180°C** на **25 минут**.
- Достаньте шарлотку, дайте немного остыть, и можно подавать.

МАФФИНЫ С ЧЕРНИКОЙ

Air Flex



ИНГРЕДИЕНТЫ

- Мука — 200 г
- Сахар — 100 г
- Разрыхлитель — 1 ч.л.
- Яйца — 2 шт.
- Молоко — 100 мл
- Масло сливочное растопленное — 50 г
- Черника (свежая или замороженная) — 100 г

ИНСТРУКЦИЯ

- В миске смешайте муку, сахар и разрыхлитель.
- В отдельной миске взбейте яйца, добавьте молоко и растопленное масло.
- Соедините сухие и жидкие ингредиенты, аккуратно вмешайте чернику.
- Разлейте тесто по небольшим формочкам и поместите их в корзину аэрогриля.
- Выберите программу **«Выпечка»**, установите температуру **180°C** и готовьте **15 минут**.
- Дайте маффинам слегка остыть перед подачей.

ДОМАШНИЕ СЫРНИКИ

Air Flex



ИНГРЕДИЕНТЫ

- Творог — 200 г
- Яйцо — 1 шт.
- Мука — 2 ст.л.
- Сахар — 1 ст.л.
- Соль — щепотка

ИНСТРУКЦИЯ

- В миске смешайте творог, яйцо, муку, сахар и соль. Размешайте до однородной консистенции.
- Сформируйте из массы небольшие сырники.
- Выложите сырники на решётку аэрогриля и выберите программу **«Выпечка»**. Установите температуру **180°C** и время **15 минут**.
- На середине приготовления аккуратно переверните сырники для равномерной корочки.

ПЕЧЕННЫЕ ЯБЛОКИ С ОРЕХАМИ И МЕДОМ

Air Flex



ИНГРЕДИЕНТЫ

- Яблоки — 4 шт.
- Орехи (грецкие) — 50 г
- Мед — 2 ст.л.

ИНСТРУКЦИЯ

- Вырежьте сердцевину из яблок.
- Начините каждое яблоко орехами и медом.
- Поместите яблоки в корзину аэрогриля и выберите программу **«Выпечка»**. Готовьте при **180°C** в течение **15 минут**.

ЗАПЕЧЕННЫЕ ЯБЛОКИ С ОРЕХАМИ И КОРИЦЕЙ

Air Flex



ИНГРЕДИЕНТЫ

- Яблоки — 4 шт.
- Орехи — 50 г
- Корица — 1 ч.л.
- Мед — 2 ст.л.

ИНСТРУКЦИЯ

- Удалите сердцевину яблок, наполните орехами, медом и корицей.
- Поместите в корзину и выберите программу **«Выпечка»**. Готовьте при **180°C** в течение **15 минут**.

ДЛЯ ЗАМЕТОК



ДЛЯ ЗАМЕТОК



ДЛЯ ЗАМЕТОК



dauken

