AEROCHEF

30 рецептів для аерогриля

Прості страви на кожен день: м’ясо, риба, овочі, сніданки й випічка. Температура й час для кожної — без зайвої олії і без чаду на кухні.

30
перевірених рецептів

15–20 хв
на більшість страв

1 ложка
олії або зовсім без неї

Подарунок покупцям AEROCHEF. Час і температура орієнтовні: залежать від моделі, об’єму кошика й кількості продуктів.

Перед першим готуванням

1. **Прогрійте порожній прилад 10 хвилин на 200°C.**
   Так піде заводський запах. Потім помийте кошик теплою водою з миючим засобом.
2. **Не перевантажуйте кошик.**
   Продукти — в один шар, з проміжками. Гаряче повітря має обдувати кожен шматочок, інакше скоринки не буде.
3. **Струшуйте або перевертайте на середині часу.**
   Особливо фрі, крильця й овочі.
4. **Олія — пензликом або ложкою, не спреєм з балончика.**
   Аерозольні олії псують антипригарне покриття.
5. **Пергамент кладіть тільки разом із продуктами.**
   Порожній аркуш потік повітря підкидає до нагрівального елемента — це небезпечно.
6. **Сушіть продукти паперовим рушником.**
   Суха поверхня = хрустка скоринка.
7. **Для деяких рецептів прилад прогрівають 3 хвилини.**
   Де це важливо, ми написали.

Безпечно для м’яса: курка готова, коли всередині 75°C, а сік прозорий. Свинина — 70°C. Якщо термометра немає — надріжте в найтовщому місці.

Картопля та гарніри

Те, заради чого найчастіше купують аерогриль.

01

Картопля фрі зі свіжої картоплі

200°C · 18–22 хв

4 картоплини, 1 ч. л. олії, сіль, паприка

Наріжте брусочками, замочіть у холодній воді на 20 хв, ретельно висушіть. Перемішайте з олією, готуйте, струшуючи кожні 6–7 хв. Солити наприкінці.

02

Картопля по-селянськи

190°C · 20–24 хв

5–6 картоплин зі шкіркою, 1 ст. л. олії, часник, сушені трави

Наріжте дольками, змішайте з олією, часником і травами. Струсніть на середині. Подавайте зі сметаною й кропом.

03

Заморожена фрі

200°C · 12–15 хв

300–400 г замороженої фрі

Не розморожуйте й не додавайте олію — вона вже є. Струсніть двічі. Для дуже хрусткої — ще 2 хв на 200°C.

04

Батат дольками

190°C · 16–18 хв

2 батати, 1 ч. л. олії, кориця або копчена паприка, сіль

Наріжте дольками однакової товщини. Перемішайте з олією й спеціями, перевертайте на середині.

05

Молода картопля цілою

180°C · 20–25 хв

500 г дрібної картоплі, 1 ст. л. олії, сіль, кріп

Помийте, обсушіть, проколіть виделкою. Готуйте до м'якості в центрі. Посипте кропом і злегка придавіть ложкою.

06

Смажені вареники або пельмені

200°C · 12–14 хв

400 г заморожених вареників, 1 ст. л. олії

Змастіть олією, щоб не злипались, і викладіть в один шар. Перевертайте на середині. Подавайте зі сметаною.

Курка та м’ясо

Соковиті всередині, з рум’яною скоринкою зовні.

07

Курячі крильця

180°C → 200°C · 20 + 5 хв

1 кг крилець, 1 ч. л. солі, паприка, часник, 1 ч. л. олії

Висушіть, натріть спеціями. 20 хв на 180°C, перевернути, потім 5 хв на 200°C для хрусткої шкірки.

08

Курячі стегна

190°C · 22–25 хв

4 стегна, сіль, перець, сушений часник, 1 ч. л. олії

Викладіть шкірою вниз, на середині переверніть шкірою вгору. Перевірте: сік прозорий, всередині 75°C.

09

Куряче філе, яке не сухе

180°C · 14–16 хв

2 філе, 1 ст. л. олії, сіль, паприка, орегано

Відбийте до однакової товщини, натріть спеціями. Після готування дайте відпочити 5 хв під фольгою.

10

Домашні нагетси

190°C · 10–12 хв

500 г філе, 1 яйце, 100 г панірувальних сухарів, сіль

Наріжте шматочками, вмочіть у яйце, обваляйте в сухарях. Збризніть олією, перевертайте на середині.

11

Ціла курка

180°C · 50–60 хв

Курка до 1,5 кг, 1 ст. л. олії, сіль, спеції

Для кошиків від 7–8 л. Грудкою вниз 30 хв, потім переверніть. Готова, коли в стегні 75°C. Відпочинок 10 хв.

12

Свинячі реберця

180°C · 25–30 хв

800 г ребер, сіль, перець, 2 ст. л. соусу барбекю

Наріжте по 2–3 ребра. Готуйте 20 хв, змастіть соусом і ще 5–10 хв до карамельної скоринки.

13

Свиняча відбивна

190°C · 12–14 хв

4 відбивні 1,5 см, сіль, перець, гірчиця

Злегка відбийте, змастіть гірчицею. Переверніть на середині. Всередині має бути 70°C.

14

Котлети без олії

180°C · 14–16 хв

500 г фаршу, 1 яйце, 1 цибулина, шматок булки в молоці, сіль

Сформуйте невеликі котлети. Викладіть на пергамент з проміжками, переверніть на середині.

15

Ковбаски й сосиски

180°C · 8–10 хв

Ковбаски для смаження або сосиски

Зробіть кілька надрізів. Струсніть на середині. Ідеально з картоплею з рецепта 02.

Риба та морепродукти

Ніжна риба без запаху смаженого на всю квартиру.

16

Філе лосося

180°C · 10–12 хв

2 стейки або філе, сіль, лимон, кріп, 1 ч. л. олії

Шкірою вниз на пергамент. Не перевертайте. Готовий, коли легко розшаровується виделкою.

17

Хек або минтай у паніровці

190°C · 10–12 хв

500 г філе, яйце, сухарі, сіль, перець

Обсушіть, панірайте, збризніть олією. Перевертайте обережно на середині.

18

Рибні палички

200°C · 9–10 хв

Заморожені рибні палички

Без розморожування, в один шар. Перевертайте на середині.

19

Часникові креветки

200°C · 6–8 хв

400 г очищених креветок, 2 зубчики часнику, 1 ст. л. олії, лимон

Змішайте з часником і олією. Струсніть на середині. Не пересушуйте: рожеві — готові.

Овочі

Смак як з гриля — без гриля.

20

Овочі гриль

200°C · 12–15 хв

Перець, кабачок, баклажан, цибуля, 1 ст. л. олії, сіль, прованські трави

Наріжте великими шматками, перемішайте з олією й травами. Струсніть на середині.

21

Броколі або цвітна капуста

190°C · 10–12 хв

400 г суцвіть, 1 ст. л. олії, сіль, пармезан

Посипте пармезаном за 2 хв до кінця. Краї мають підрум'янитись.

22

Фаршировані печериці

180°C · 10 хв

10 великих печериць, 100 г сиру, часник, кріп

Ніжки дрібно наріжте, змішайте з сиром і часником, наповніть шапинки.

23

Хрусткий нут

200°C · 14–16 хв

1 банка нуту, 1 ч. л. олії, паприка, сіль

Промийте, дуже ретельно висушіть. Струшуйте кожні 5 хв. Корисна заміна чипсам.

Сніданки й швидкі перекуси

Поки варите каву — сніданок готовий.

24

Сирники

180°C · 10–12 хв

500 г сиру, 1 яйце, 2 ст. л. цукру, 3 ст. л. борошна

Сформуйте, обваляйте в борошні, викладіть на пергамент. Переверніть на середині.

25

Омлет у формі

160°C · 10–12 хв

4 яйця, 50 мл молока, сіль, помідор, сир

Збийте, вилийте в змащену силіконову форму. Сир — за 2 хв до кінця.

26

Яйця «варені» без води

130°C · 13–15 хв

Яйця кімнатної температури

Покладіть у кошик. 10–11 хв — рідкий жовток, 14–15 хв — круто. Одразу в холодну воду.

27

Піца на лаваші

180°C · 6–7 хв

Лаваш, томатний соус, ковбаса, моцарела

Складіть лаваш удвічі під розмір кошика, викладіть начинку. Готова, коли сир розплавився.

Солодке

Десерт без розігрівання духовки.

28

Запечені яблука

170°C · 15 хв

4 яблука, мед, кориця, горіхи, сир за бажанням

Виріжте серцевину, наповніть медом із горіхами. Ставте на пергамент або у форму.

29

Мафіни

160°C · 15–18 хв

2 яйця, 100 г цукру, 100 мл кефіру, 80 мл олії, 180 г борошна, розпушувач

Розкладіть у силіконові формочки на 2/3. Готові, коли дерев’яна шпажка суха.

30

Банановий хліб

160°C · 30–35 хв

2 стиглі банани, 1 яйце, 60 г масла, 80 г цукру, 150 г борошна, розпушувач

Розімніть банани, змішайте все, вилийте у форму. Якщо верх темніє швидко — накрийте фольгою.

Смачного!

Приготували щось за нашими рецептами? Надішліть фото у Viber або Telegram — найкращі страви покажемо в Instagram @aero.cheff.

Питання щодо приладу: +38 (063) 807-91-72, щодня 9:00–20:00.