

 **FuturoHome**

# Книга рецептов

Аэрогриль MTR AT-300W



# Оглавление

## Завтраки

1

Запеканка  
с творожным  
сыром

3

Банановые  
маффины с  
черникой

5

Яблоки,  
запеченные  
с курагой

7

Тыква  
с медом  
и орехами

9

Сырная  
пицца

11

Домашний  
йогурт на  
закваске

## Птица

14

Куриные  
бедрa по-  
мексикански

17

Куриные  
голени  
по-азиатски

20

Куриные  
рулетки  
с сыром

23

Куриные  
фрикадельки  
в томатном  
соусе

25

Куриная  
печень

## Мясо

27

Баранина с  
черносливом

30

Шашлык  
свиной  
с томатами

## Рыба

32

Рыбка  
в фольге

34

Креветки в  
чесночном соусе

36

Шашлык  
из семги

## Овощи

38

Запечённая  
цветная  
капуста

40

Шампиньоны  
фаршированные

43

Запечённый  
картофель  
с козьим  
сыром

46

Запечённые  
баклажаны

48

Фаршированные  
перцы



# Запеканка с творожным сыром

Нежная, сливочная и воздушная — запеканка, которая тает во рту. Готовится быстро и точно понравится всей семье.



20 мин



Программа  
Хлеб

Творог	150 г
Творожный сыр	150 г
Сметана	150 мл
Яйца	2 шт
Рисовая мука	60 г
Ванилин, соль, сахар	по вкусу

## Приготовление

1. Взбейте миксером яйца до легкой пены. Добавьте соль, сахар и ванилин.
2. Протрите творог через сито. Добавьте сыр и сметану, перемешайте до однородной массы. Всыпьте муку и снова перемешайте.
3. Влейте яичную смесь в творожную основу и аккуратно перемешайте.
4. Переложите массу в форму для запекания и поставьте в чашу аэрогриля. Готовьте 20 минут при температуре 160 °С на программе «Хлеб». Затем увеличьте температуру до 200 °С и запекайте ещё 5 минут.
5. Готовую запеканку посыпьте сахарной пудрой и украсьте свежими ягодами.





## Банановые маффины с черникой

Ароматная выпечка, где сладость бананов сочетается с ягодной кислинкой. Готовятся просто и всегда получаются воздушными.



17 мин



Программа  
Хлеб

Яйцо	2 шт
Бананы	2 шт
Сливочное масло	100 г
Сахар	150 г
Разрыхлитель	2 ч.л.
Пшеничная мука	220 г
Черника	200 г

## Приготовление

1. Взбейте яйца венчиком. Разомните бананы вилкой до состояния пюре.
2. Смешайте мягкое сливочное масло с сахаром, добавьте яйца и банановое пюре.
3. Муку соедините с разрыхлителем и щепоткой соли.
4. Объедините все ингредиенты, всыпьте ягоды и разложите тесто по формочкам.
5. Выпекайте маффины в аэрогриле на решётке при температуре 180 °C 7 минут на программе «Хлеб». Затем накройте верхушки фольгой и пеките ещё 10 минут, чтобы маффины не подрумянились слишком сильно.





## Яблоки, запеченные с курагой

Нежные яблоки с орехово-фруктовой начинкой — тёплый десерт, который создаёт настроение уюта и тепла.



12 мин



Программа  
Хлеб

Крупные яблоки	4 шт
Сахар	2 ст. л.
Курага	8 шт
Грецкий орех	4 шт
Сливочное масло	1 ст. л.
Ванилин	по вкусу

## Приготовление

1. Замочите курагу на полчаса в горячей воде, затем обсушите.
1. Измельчите курагу и орехи в блендере, добавьте сахар и перемешайте.
2. Вымойте яблоки, удалите сердцевину и разрежьте пополам. Наполните углубления приготовленной ранее начинкой.
1. Выложите яблоки в форму, сверху положите по кусочку сливочного масла. Посыпьте ванилином и запекайте в аэрогриле на программе «Хлеб» при 200 °С в течение 12 минут.
2. Подавайте тёплыми — ароматные, сочные и по-домашнему вкусные яблоки понравятся всей семье!





## Тыква с медом и орехами

Сладкие запечённые кусочки тыквы с медом, корицей и орехами. Полезный десерт, который готовится без лишних усилий.



27 мин



Программа  
Хлеб

Тыква	400 гр
Мед	2 ст. л.
Грецкие орехи	30 гр
Корица	½ ч.л.
Тростниковый сахар	1 ст. л.

## Приготовление

1. Нарезьте тыкву кубиками и смешайте с мёдом и корицей.
2. Выложите в чашу аэрогриля. Готовьте 15 минут при 180 °С на программе «Хлеб», перемешайте и запекайте ещё 12 минут на той же программе.
3. За 5 минут до готовности посыпьте тростниковым сахаром и аккуратно перемешайте.
4. Перед подачей украсьте измельчёнными орехами.
5. Подавайте тёплой — ароматная, мягкая и сладкая тыква идеально завершит ужин или дополнит чаепитие.





## Сырная пицца

Любимая классика: расплавленный сыр и хрустящее тесто — всё, что нужно для идеального перекуса.



18 мин



Программа  
Хлеб

Основа для пиццы	1 шт
Моцарелла	200 гр
Пармезан	20 г
Томатный соус	4 ст. л.
Оливковое масло	20 мл
Веточки базилика	по вкусу

## Приготовление

1. Возьмите готовую основу для пиццы и выложите её на решётку аэрогриля. Обжарьте 3 минуты при 200 °С на программе «Хлеб» — это придаст корочке хруст. Затем переверните, чтобы дно не осталось сырым.
2. Равномерно смажьте основу томатным соусом и посыпьте тёртой моцареллой.
3. Бортики смажьте оливковым маслом.
4. Выпекайте ещё 8 минут при 200 °С на той же программе.
5. Украсьте свежим базиликом и подавайте горячей — она бесподобна прямо из аэрогриля!





# Домашний йогурт на закваске

Нежный, густой и абсолютно натуральный йогурт — идеальный завтрак и перекус без добавок.



6-8 часов



Программа  
Йогурт

Молоко (лучше цельное, пастеризованное)	1 литр
Закваска для йогурта (или 2-3 ст.л. натурального йогурта без добавок)	по инструкции производителя

## Приготовление

1. Подогрейте молоко до 40 °С. Если используете ультрапастеризованное — просто нагрейте, если обычное — предварительно доведите до кипения и остудите.
2. В отдельной ёмкости растворите закваску в небольшом количестве тёплого молока, затем влейте в общую массу и хорошо перемешайте.
3. Разлейте смесь по жаропрочным баночкам (150–200 мл) и поставьте в чашу аэрогриля без решётки.
4. Выберите программу «Йогурт», установите температуру 40 °С и время 6-8 часов.

5. После сигнала остудите йогурт до комнатной температуры и уберите в холодильник минимум на 2 часа для стабилизации текстуры.
6. Храните йогурт в холодильнике до 5 суток. Можно подавать с мёдом, ягодами, орехами или использовать в качестве основы для соусов и заправок.





## Куриные бедра по-мексикански

Горячо, как в Латинской Америке: чили, специи и мед делают курицу по-настоящему особенной.



38 мин



Программы  
Овощи и Курица

Филе куриного бедра без кожи	400 гр
Кукурузная мука	½ ч.л.
Перец чили	1 шт
Красный перец	2 шт
Зеленый лук	6 перьев
Оливковое масло	1 ст. л.
Мед	1 ч. л.
Кукуруза консервированная	400 гр
Перец, соль, соевый соус	по вкусу

## Приготовление

1. Обваляйте куриные бёдра в смеси кукурузной муки, соли, перца и соуса табаско.
2. В миске смешайте мелко нарезанный чили, красный перец, зелёный лук и оливковое масло — это будет овощная подушка для подачи.
3. Выложите бёдра на решётку, смажьте маслом и готовьте 20 минут при 180 °С на программе «Курица». Затем достаньте бёдра.

4. Переложите овощную смесь в чашу аэрогриля и готовьте 10 минут при 180 °С на программе «Овощи» (без решётки).
1. Выложите бёдра поверх овощей, полейте мёдом и добавьте немного газированной воды — пузырьки смягчат мясо и создадут лёгкий пар, благодаря которому курица получится особенно сочной. Готовьте ещё 8 минут при 180 °С на программе «Курица».
2. Подавайте с кукурузой и салатом из свежих томатов, лука и кинзы — всё как на уличной кухне Латинской Америки.





## Куриные голени по-азиатски

Сочные куриные ножки в соево-медовой глазури. Всё, за что мы любим азиатскую кухню, — в одном рецепте.

 22 мин

 Программа  
Курица

Куриные голени	4 шт
Горчица	1 ст. л.
Мед	1 ст. л.
Соевый соус	2 ст. л.
Сушеный чеснок	1 ст. л.
Молотый имбирь	1 ч. л.
Семена белого/черного кунжута	1 ст. л.
Соль и черный молотый перец	по вкусу
Растительное масло	1 ст. л.

## Приготовление

1. В миске соедините мёд, горчицу и соевый соус. Добавьте чеснок, паприку, имбирь, соль и перец. Перемешайте до однородного состояния - маринад готов.
2. Обваляйте голени в маринаде так, чтобы каждая была покрыта со всех сторон.
3. Дайте мясу промариноваться минимум 30 минут. Можно оставить в холодильнике на несколько часов или на ночь.

4. Достаньте голени, стряхните лишний маринад и выложите на решётку в чаше аэрогриля. Готовьте 22 минуты при 180 °С на программе «Курица», перевернув один раз. По желанию смажьте маслом.
5. Обжарьте кунжут на сухой сковороде 3–4 минуты, постоянно помешивая, чтобы не подгорел.
6. Готовые голени аккуратно достаньте и посыпьте кунжутом. Подавайте с отварным жасминовым рисом, лапшой или лёгким салатом из свежих овощей.





## Куриные рулетики с сыром

Сочные куриные рулетики с сырной начинкой, свежим базиликом и лёгкой горчичной остринкой — просто, быстро и эффектно.



20 мин



Программа  
Курица

Куриная грудка	1 шт
Сыр моцарелла	200 г
Майонез или сметана	2 ст. л.
Горчица	1 ч. л.
Нарезанный свежий базилик	2 ст. л.
Соль, молотый черный перец	по вкусу
Оливковое масло	по вкусу

## Приготовление

1. Разрежьте куриную грудку на 4 равные части. Каждый кусочек аккуратно разрежьте вдоль, чтобы получились тонкие пластинки.
2. Накройте их пищевой плёнкой и слегка отбейте — толщина должна быть равномерной.
3. Натрите сыр моцарелла на тёрке.
4. В миске соедините сыр, майонез (или сметану), горчицу и измельчённый базилик. Посолите и поперчите, перемешайте до однородности.
5. Выложите начинку на каждый кусочек курицы и сверните в рулет. Закрепите зубочисткой.

6. Переложите рулетики в форму и поставьте в аэрогриль. Запекайте 20 минут при 180 °С, перевернув в процессе.
7. Готовые рулетики аккуратно переложите на тарелку и полейте ароматным соком, образовавшимся при запекании. Подавайте с картофельным пюре, лёгким салатом или овощами на гриле.





## Куриные фрикадельки в томатном соусе

Сочные и нежные — как в детстве.  
Домашнее блюдо, которое хочется  
подавать с тёплым настроением.



20 мин



Программа  
Курица

Куриный фарш	400 гр
Яйцо	1 шт
Луковица	½ шт
Томатный соус	200 мл
Соль, перец, специи	по вкусу

## Приготовление

1. Натрите лук на крупной тёрке.
2. Смешайте фарш с яйцом, луком, солью и специями.
3. Сформируйте небольшие фрикадельки и выложите в чашу аэрогриля.
4. Запекайте 15 минут при 190 °C на программе «Курица».
5. Полейте сверху томатным соусом, при желании добавьте сушёные травы. Перемешайте и готовьте ещё 5 минут на той же программе.
6. Подавайте с картофельным пюре, пастой или рисом — вкусно и сытно в любом варианте.





## Куриная печень

Мягкая печень с карамелизованным луком — классика, которая всегда в тему. Особенно хороша с картофельным пюре.



Программа  
Курица

Куриная печень	300 гр
Лук репчатый	1 шт
Соль	1/2 ч. л.
Перец черный молотый	1/2 ч. л.
Растительное масло	1 ст. л.
Картофельное пюре	для гарнира

## Приготовление

1. Нарезьте лук полукольцами.
2. Промойте куриную печень в холодной воде.
3. Смажьте дно чаши аэрогриля (без решётки) тонким слоем масла, выложите печень и лук. Посолите и поперчите.
4. Готовьте 20 минут при 160 °С на программе «Курица», периодически перемешивая.
5. Подавайте с картофельным пюре — получится сытное и нежное блюдо на каждый день.





# Баранина с черносливом

Томлёная баранина в ароматном соусе с черносливом и томатами — насыщено, нежно и очень вкусно.



30 мин



Программа  
Стейк

Баранина (грудинка)	600 г
Томаты в собственном соку	90 г
Лук репчатый	2 шт
Сливочное масло	50 г
Пшеничная мука	1 ст. л
Сухой чеснок	1/4 ч. л.
Чернослив	120 г
Сахар	1 ч. л.
Вода питьевая	300 мл
Молотый черный перец, соль	по вкусу
Вареный рис	для подачи

## Приготовление

1. Удалите из чернослива косточки и замочите его на 30 минут.
2. Нарезьте лук полукольцами.
3. Нарезьте баранину небольшими кусочками (примерно по 5 см)
4. Выложите мясо и лук в чашу аэрогриля, перемешайте и обжаривайте 10 минут при 200 °С на программе «Стейк».

5. Добавьте чернослив, томаты, чеснок, сахар, муку, сливочное масло и влейте горячую воду так, чтобы она покрывала мясо. Перемешайте.
6. Тушите 15 минут при 160 °С на программе «Стейк». Через 5 минут после начала готовки ещё раз перемешайте.
7. Увеличьте температуру до 180 °С и готовьте ещё 10 минут.
8. Подавайте с рассыпчатым рисом — получится сытное и ароматное блюдо на каждый день.





## Шашлык свиной с томатами

Аппетитный шашлык без углей и дыма, который легко приготовить дома.



22 мин



Программа  
Стейк

Свинина	600 гр
Соевый соус	2 ст. л.
Горчица	1 ст. л.
Помидор	1 шт
Лук репчатый	2 шт
Соль, перец	по вкусу

## Приготовление

1. Нарезьте мясо средними кусочками.
2. Лук нарежьте кольцами.
3. Смешайте мясо с луком, тёртым помидором, соевым соусом, горчицей, солью и перцем.
4. Перемешайте и оставьте мариноваться в холодильнике на 1–2 часа.
5. Замочите шпажки в воде. Поочерёдно нанизывайте мясо и лук, чередуя кусочки. Разложите шашлык на решётке аэрогриля.
6. Готовьте 10 минут при 200 °С на программе «Стейк», затем переверните шашлык и добавьте оставшийся лук. Готовьте ещё 12 минут.
7. Подавайте горячими с зеленью, свежими овощами или соусом.





## Рыбка в фольге

Лёгкое и полезное блюдо в средиземноморском стиле. Содержит Омега-3.



20 мин



Программа  
Рыба

Филе хека/судака	800 г
Болгарский перец	1 шт
Консервированная кукуруза	200 гр
Стручковая фасоль	200 гр
Томаты	200 гр
Масло сливочное	50 гр
Соль, черный перец, лимон	по вкусу

## Приготовление

1. Промойте филе и обсушите бумажным полотенцем.
2. Из листа фольги сделайте форму с бортиками. Выложите в неё подготовленное филе, посолите, поперчите и сбрызните лимоном.
3. Сверху распределите мелко нарезанный болгарский перец, кукурузу, стручковую фасоль, томаты и кусочки сливочного масла.
4. Заверните края фольги и поместите заготовку в чашу аэрогриля. Готовьте 20 минут при температуре 200 °С на программе «Рыба».
5. За 2-3 минуты до готовности приоткройте фольгу, чтобы рыба немного подрумянилась. Подавайте с ломтиком лимона и любимым гарниром.





## Креветки в чесночном соусе

Когда хочется быстро, сочно и по-настоящему вкусно — креветки в чесночном соусе выручат всегда.



7 мин



Программа  
Рыба

Очищенные крупные креветки	450 гр
Оливковое масло	2 ст. л.
Лимонный сок	1 ст. л.
Сухой чеснок	1 ч.л.
Копченая паприка	3/4 ч.л.
Соль, молотый черный перец	по вкусу

## Приготовление

1. Промойте креветки и тщательно обсушите бумажным полотенцем.
2. В глубокой миске соедините креветки с оливковым маслом и лимонным соком, перемешайте.
3. Добавьте сухой чеснок, паприку, соль и перец. Снова перемешайте — креветки должны быть равномерно покрыты соусом.
4. Выложите креветки в чашу аэрогриля в один слой. Готовьте 6–7 минут при 200 °С на программе «Рыба» (время зависит от размера креветок).
5. Подавайте горячими, украсив долькой лимона или свежей зеленью — отличная закуска за 7 минут!





## Шашлык из семги

Нежная сёмга в ароматном маринаде, запечённая до румяной корочки. Всё вкусно, просто и без лишнего жира.



10 мин



Программа  
Рыба

Филе семги	1 кг
Маслины без косточек	400 гр
Болгарский перец	1 шт
Соевый соус	3 ст. л.
Белое вино	200 мл
Лимон	1 шт
Соевый соус	30 мл
Оливковое масло	1 ч. л.
Соль, зелень, паприка	по вкусу

## Приготовление

1. Нарезьте филе сёмги кубиками одинакового размера.
2. Смешайте оливковое масло, соевый соус, лимонный сок, хрен и специи — это будет маринад.
3. Переложите рыбу в маринад и оставьте на 20–30 минут.
4. Нарезьте болгарский перец и лук. Насадите рыбу и овощи на шпажки, чередуя кусочки.
5. Выложите шашлыки в чашу аэрогриля. Готовьте при 200 °С 10 минут на программе «Рыба».
6. Подавайте горячими, полив остатками маринада или лимонным соком. Украсьте свежей зеленью или кужутом





## Запечённая цветная капуста

Запечённая цветная капуста с румяной корочкой — полезный ужин, который понравится даже тем, кто не любит овощи.



20 мин



Программа  
Овощи

Цветная капуста свежая	500 гр
Яйцо	2 шт
Сыр твердый (тертый)	150 гр
Сметана 20%	150 гр
Соль	1 ч. л.
Хмели-сунели	1 ч. л.

## Приготовление

1. Разделите цветную капусту на небольшие соцветия.
2. Отварите в кипящей воде 5–8 минут до полуготовности, затем откиньте на тарелку.
3. В миске взбейте яйца со сметаной, добавьте тёртый сыр, соль и хмели-сунели. Перемешайте до однородности.
4. Смажьте форму тонким слоем масла. Выложите капусту и залейте сырнo-сметанной смесью.
5. Поставьте форму на решётку аэрогриля. Запекайте 10 минут при 160 °С на программе «Овощи», затем ещё 10 минут при 180 °С — до золотистой корочки.





## Фаршированные шампиньоны

Румяные грибные шляпки с начинкой из сыра, лука и сливочного сыра — простая и ароматная закуска.



20 мин



Программа  
Выпечка

Крупные шампиньоны	8 шт
Красный лук	½ шт
Сыр чеддер (или любой твердый)	230 г
Сливочный сыр (мягкий)	120 г
Майонез	2 ст.л.
Сваренное вкрутую яйцо	1 шт
Топленое сливочное масло	1 ст.л.
Спрей из оливкового масла	-
Свежий базилик	по вкусу
Сухой базилик	1 ч. л.
Чеснок	1 зубчик
Соль, молотый черный перец	по вкусу

## Приготовление

1. Промойте шляпки грибов, удалите ножки и при необходимости — плёнку. Обсушите бумажным полотенцем.
2. Мелко нарежьте варёное яйцо и отложите в миску.
3. Нарежьте красный лук и ножки грибов. Обжарьте их на сковороде с топлёным сливочным маслом 5 минут до мягкости. Посолите и дайте немного остыть.

4. В миске соедините обжаренные грибы с луком, сливочный сыр, майонез, сухой базилик и яйцо. Перемешайте до однородности.
5. Натрите сыр. Две трети добавьте в начинку, остальное оставьте для посыпки.
6. Выложите грибы шляпками вниз на пергамент, сбрызните маслом и запекайте 10 минут при 200 °С на программе «Выпечка».
7. Остудите грибы, наполните начинкой. Добавьте в каждый немного измельчённого чеснока и посыпьте частью отложенного сыра.
8. Верните в аэрогриль и готовьте 5 минут при 180 °С, чтобы сыр расплавился.
9. Сверху посыпьте рубленым базиликом и оставшимся сыром. Запекайте ещё 5 минут при 180 °С до румяной корочки.





## Запечённый картофель с козьим сыром

Привычный картофель — в новой роли.  
С начинкой из шпината, перца и козьего  
сыра он звучит совсем по-другому.



Программа  
Картофель

Большой картофель (250 г каждый)	2 шт
Сладкий красный перец	1 шт
Шпинат	200 гр
Рассыпчатый козий сыр	60 гр
Соус песто	2 ч. л.
Оливковое масло	1 ст. л.

## Приготовление

1. Промойте шпинат. Если он замороженный — разморозьте и отожмите. Свежий — обдайте кипятком или слегка припустите на сковороде. Затем мелко нарежьте и отложите.
2. Картофель тщательно вымойте, проткните в нескольких местах вилкой. Натрите оливковым маслом, посолите и заверните в фольгу.
3. Сладкий перец вымойте, обсушите и выложите целиком на решётку рядом с картофелем.
4. Запекайте картофель и перец 60 минут при 180 °С на программе «Картофель». За 10 минут до конца переверните.

5. Готовые овощи переложите на доску. Разверните фольгу, дайте картофелю немного остыть. Перец очистите от кожицы и семян, нарежьте мякоть.
6. В миске смешайте запечённый перец, шпинат, песто и козий сыр. Перемешайте — это будет начинка.
7. Аккуратно разрежьте картофель пополам и ложкой выньте мякоть, оставляя 0,5 см до края. Смешайте мякоть с начинкой и выложите обратно в кожуру.
8. Посыпьте сыром и верните на решётку аэрогриля. Запекайте ещё 10 минут при 180 °С (программа «Картофель»), чтобы появилась румяная корочка.





## Запеченные баклажаны

Мягкие баклажаны с ломтиками томатов и расплавленным сыром. Простое и ароматное блюдо с пикантной ноткой чеснока.



20 мин



Программа  
Овощи

Крупные баклажаны	2 шт
Томаты среднего размера	4-5 шт
Твердый сыр	200 гр
Зелень	3 ст. л.
Чеснок	4-5 зубчика
Растительное масло	1 ст. л.
Соль, молотый черный перец, специи	по вкусу

## Приготовление

1. Нарезьте баклажаны кружочками, не очищая от кожуры. Посолите, перемешайте и оставьте на 15 минут.
2. Промокните баклажаны бумажным полотенцем. Выложите их на пергамент, смазанный маслом, и запекайте 10 минут при 180 °С на программе «Овощи».
3. Натрите сыр, нарежьте томаты кольцами. Чеснок измельчите.
4. Выложите на баклажаны кружки томатов, сверху — тёртый сыр и немного чеснока. Посолите, поперчите и добавьте специи по вкусу.
5. Запекайте ещё 10 минут при 180 °С на той же программе. Перед подачей посыпьте свежей зеленью.





## Фаршированные перцы

Сочные половинки перца с мясной начинкой, рисом и ароматными специями. Классика домашней кухни — просто, сытно и красиво.



25 мин



Программа  
Овощи

Перцы болгарские	3 шт
Фарш мясной	300 гр
Рис	60-80 гр
Чеснок	2 зубчика
Лук репчатый	1 шт
Сметана	6 ч. л.
Соль, хмели-сунели	по вкусу

## Приготовление

1. Промойте, отварите и остудите рис.
2. В миске соедините фарш, соль, хмели-сунели, натёртый на мелкой тёрке лук и выдавленный через пресс чеснок.
3. Добавьте рис и тщательно перемешайте.
4. Перцы разрежьте вдоль пополам, удалите семена — должны получиться «лодочки». Заполните их фаршем.
5. Выложите перцы на решётку аэрогриля, а на дно чаши налейте немного воды.
6. На каждую половинку выложите по 1 чайной ложке сметаны, равномерно распределяя по поверхности.
7. Готовьте 25 минут при 180 °С на программе «Овощи» — до румяного верха и мягкости перца.

