

 **FuturoHome**

Книга рецептов

Аэрогриль MTR AF-100



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

Фрукты

50

Сушёные
фрукты



Запеканка с творожным сыром

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



20 мин



Программа
Выпечка

| | |
|----------------------|----------|
| 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 «Выпечка». 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
Выпечка

| | |
|-----------------|--------|
| 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 «Выпечка». 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.



10 мин



Программа
Выпечка

| | |
|-----------------|----------|
| 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.
2. Измельчите курагу и орехи в блендере, добавьте сахар и перемешайте.
3. Вымойте яблоки, удалите сердцевину и разрежьте пополам. Наполните углубления приготовленной ранее начинкой.
4. Выложите яблоки в форму, сверху положите по кусочку сливочного масла. Посыпьте ванилином и запекайте в аэрогриле на программе «Выпечка» при 200 °С в течение 10 минут.
5. 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.



25 мин



Программа
Выпечка

| | |
|--------------------|----------|
| 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 «Выпечка», перемешайте и запекайте ещё 10 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
Выпечка

| | |
|------------------|----------|
| 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 «Выпечка» — 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.



34 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 16 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.



18 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 18 минут 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 горчицей остринкой — просто, быстро и эффектно.



18 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 18 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.



25 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 5 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.



20 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 10 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 сырно-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.

 70 мин



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.



20 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 20 минут при 180 °С на программе «Овощи» — до румяного верха и мягкости перца.





Сушеные фрукты

Натуральный перекус без сахара и добавок. Сладкие яблоки, груши и бананы превращаются в лёгкие и полезные чипсы — просто, вкусно и долго хранятся.



4-6 часов



Программа
Фрукты

| | |
|------------------------------|----------|
| Яблоки | 2 шт |
| Груши | 2 шт |
| Бананы | 2 шт |
| Лимонный сок (по желанию) | 2 ст. л. |

Приготовление

1. Фрукты тщательно вымойте и обсушите.
2. Нарезьте тонкими кружочками или дольками толщиной 3–5 мм. Яблоки и груши можно сушить с кожурой.
3. При желании сбрызните ломтики лимонным соком, чтобы сохранить цвет.
4. Разложите фрукты в один слой на решётке аэрогриля.
5. Готовьте 4–6 часов при 60°C на программе «Фрукты». Каждые 1–2 часа переворачивайте ломтики для равномерной сушки.
6. Готовые чипсы должны быть сухими, но не ломкими — слегка гнущимися. Остудите и храните в герметичной банке или бумажном пакете.

