

ГОТОВИМ В АЭРО- ФРИТЮРНИЦЕ

Сборник лучших рецептов



хлеб*соль®

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

Москва

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	7
-----------------------	----------

ОВОЩИ И ФРУКТЫ

• ОВОЩИ ГРИЛЬ	8
• ЛУКОВЫЕ КОЛЬЦА	10
• КУКУРУЗА В ПОЧАТКАХ	12
• СПАРЖА В АЭРОФРИТЮРНИЦЕ	14
• БРЮССЕЛЬСКАЯ КАПУСТА С БЕКОНОМ	16
• ЖАРЕННЫЕ ГРИБЫ	18
• РУЛЕТКИ ИЗ БАКЛАЖАНОВ С СЫРОМ	20
• КАРТОФЕЛЬ ФРИ	22
• ЯБЛОЧНЫЕ ЧИПСЫ	24
• БАНАНОВЫЕ ЧИПСЫ	26
• ПЕРСИКИ ГРИЛЬ	28
• ЖАРЕННЫЙ НУТ	30

КУРИЦА, МЯСО, РЫБА

• КУРИНЫЕ НАГГЕТСЫ	32
• КРЫЛЫШКИ БАФФАЛО	34
• КЛАССИЧЕСКАЯ ЖАРЕНАЯ КУРИЦА	36
• ФРИКАДЕЛЬКИ	38
• БУРРИТО	40
• ЛОСОСЬ С ЛИМОНОМ И ТРАВАМИ	42
• КРЕВЕТКИ В АЭРОФРИТЮРНИЦЕ	44
• РЫБНЫЕ ПАЛОЧКИ	46

ВЫПЕЧКА И ЗАКУСКИ

- СЫРНЫЕ ПАЛОЧКИ 48
- ПИЦЦА 50
- ЧЕСНОЧНЫЙ ХЛЕБ 52
- ЯИЧНИЦА ГЛАЗУНЯ 54
- ШОКОЛАДНЫЙ ФОНДАН 56
- ХРУСТЯЩИЕ ТОРТИЛЬИ 58
- ВЕГАНСКИЕ САМОСЫ 60
- ТВОРОЖНЫЕ ШАРИКИ 62

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ



Уровень сложности Количество порций Время приготовления



ВВЕДЕНИЕ

Аэрофритюрница позволит вам приготовить огромное количество блюд с минимальным использованием масла. При этом огромным плюсом, является то, что для приготовления не требуется много времени.

Основные советы для приготовления в аэрофритюрнице:

- Перед использованием внимательно изучите инструкцию к вашей модели аэрофритюрницы, потому что у каждой есть свои особенности в работе.
- В большинстве случаев потребуется предварительно разогреть аэрофритюрницу. Это обеспечит более равномерное приготовление блюд.
- Расположите аэрофритюрницу на ровную, термостойкую поверхность вдали от легковоспламеняющихся предметов. Обеспечьте достаточно места для циркуляции воздуха вокруг устройства.
- Не переполняйте корзину аэрофритюрницы. Большое количество продуктов в корзине препятствует циркуляции горячего воздуха в устройстве, что может привести к неравномерному приготовлению. Готовьте продукты небольшими партиями, чтобы обеспечить равномерное распределение тепла в корзине.
- Не используйте аэрозольные масла, они могут навредить антипригарному покрытию корзины.
- Очищайте аэрофритюрницу после каждого использования, перед этим обязательно отключите устройство и дайте ему остыть.

Рецепты в этой книге — всего лишь отправная точка. Не бойтесь экспериментировать с ингредиентами, придумывайте свои уникальные рецепты.

ОВОЩИ ГРИЛЬ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 кабачок, нарезанный слайсами
- 1 баклажан, нарезанный слайсами
- 1 болгарский перец, нарезанный крупными кусками
- 1 луковица кольцами
- 200 г шампиньонов, нарезанных пополам
- 2 ст. л. оливкового масла
- 1 ч. л. итальянских трав
- соль и перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Смешайте овощи в миске с оливковым маслом, итальянскими травами, солью и перцем.
2. Разогрейте аэрофритюрницу до 180 °С.
3. Выложите овощи в корзину аэрофритюрницы в один слой.
4. Готовьте в течение 12–15 минут, встряхивая корзину каждые 5 минут, до мягкости и золотистой корочки.
5. Добавьте зелень по вкусу.

