

oursson 

bon appétit

Книга
рецензов



Содержание

Картофель Фри со специями и Пармезаном	4
Острые креветки с хрустящей корочкой «Темпура»	6
Семга с печёным картофелем, авокадо и рукколой	8
Куриные рулетики Корден-Блю	10
Жареная курица на вертеле	12
Сочная самса с говядиной	14
Куриные бедрышки в медово-имбирной глазури с печеными грибами и сыром	16
Свинные медальоны в брусничном соусе с яблоками	18
Ягодно-лимонные йогуртовые маффины	20
Домашние бублики	22

Картофель Фри
со специями
и Пармезаном





Ингредиенты

Оливковое масло	1 ч.л.
Картофель	6 средних клубней
Соль	¼ ч.л.
Специи	по вкусу
Сыр Пармезан	по вкусу



30 минут



6 персон



Приготовление

1. Приготовьте заправку, соединив оливковое масло и специи.
2. Нарезьте картофель соломкой размером около 6-8 мм и залейте приготовленной заправкой. Аккуратно перемешайте соломку руками для равномерного распределения заправки.
3. Добавьте соль по вкусу.
4. Разместите картофель ровным слоем в корзине аэрогриля.
5. Установите программу «Картофель Фри». Во время приготовления 2–3 раза встряхните ингредиенты для равномерной обжарки.
6. Выложите картофель на тарелку, посыпьте тертым Пармезаном. Подавайте блюдо горячим.

Приятного аппетита!

Острые креветки
с хрустящей
корочкой «Темпура»





Ингредиенты

Королевские очищенные креветки 16 шт.

Соль ¼ ч.л.

Молотый черный перец ¼ ч.л.

Кулинарный спрей с оливковым маслом

Легкий майонез 2 ст.л.

Панировка или «Темпура»:

Яичный белок 1 шт.

Нежирное молоко 1/3 стакана

Панировочные сухари 150 г

Готовая смесь «Темпура» 1 упаковка



20 минут



4 порции



Приготовление

1. Посыпьте креветки солью и молотым чёрным перцем.
2. Приготовьте тесто из смеси «Темпура», как заявлено производителем смеси. При отсутствии «Темпура» используйте панировочные сухари, предварительно окунув креветки в смесь, приготовленную из молока и яичного белка.
3. Окуните креветки в тесто «Темпура».
4. Вложите креветки в корзину аэрогриля, сбрызните оливковым маслом.
5. Установите программу «Морепродукты» и готовьте до золотистой хрустящей корочки. В процессе приготовления можно 1-2 раза встряхнуть продукт для его более равномерной обжарки.
6. Подавайте блюдо горячим с отварным рисом, свежими огурцами, авокадо и легким майонезом

Приятного аппетита!

Семга с печёным
картофелем,
авокадо и рукколой





Ингредиенты

Филе семги	4 шт.
Соль	½ ч.л.
Картофель	4-6 клубней
Специи	по вкусу
Авокадо	4 шт.
Руккола	200 г
Сок лимона	2 ст.л.



30 минут



4 порции



Приготовление

1. Натрите каждый кусок филе семги солью.
2. Картофель нарежьте дольками, добавьте специи.
3. Выложите каждый кусок кожей вниз в корзину аэрогриля. Установите программу «Рыба».
4. Выложите готовое блюдо на тарелку, украсьте дольками авокадо и листьями рукколы, сбрызните лимонным соком.

Приятного аппетита!

Куриные рулетики
Корден-Блю





Ингредиенты

Куриный шницель (тонкий слой)	4 шт.
Горчица	4 ч.л.
Ветчина	4 тонких ломтика
Сыр	100 г
Яйцо	1-2 шт.
Оливковое масло	в дозаторе
Панировочные сухари	150 г



20 минут



4 порции



Приготовление

1. Каждый кусок куриного шницеля смажьте 1 ч.л. горчицы, сверху разместите ломтик ветчины и сыра. Плотно сверните рулетиками.
2. В одной миске взбейте яйцо, во второй подготовьте панировочные сухари. Поочередно погрузите каждый рулетик в яичную глазурь, а затем в панировочную смесь.
3. Выложите продукт на решетку аэрогриля, сбрызните оливковым маслом и установите программу «Стейк/Отбивная». Готовьте до появления золотистой корочки снаружи и полной прожарки внутри. В процессе приготовления продукт можно перевернуть для более равномерной обжарки.
4. Подавайте блюдо горячим.

Приятного аппетита!



Жареная курица
на вертеле





Ингредиенты

Куриная тушка	1 шт (максимальный вес 1,8 кг)
Соль	4 ч.л.
Молотый черный перец	по вкусу
Чеснок (порошок или измельченный)	5 г или 1 зубчик
Лимонный сок	2 ст.л.



45 минут



6-8 персон



Приготовление

1. Натрите все части курицы солью и перцем со всех сторон.
2. Зафиксируйте курицу на вертеле, установите в аэрогриль, выбрав программу «Курица-гриль».
3. За 5 минут до окончания приготовления посыпьте курицу мелконарезанным чесноком, сбрызните лимонным соком (или оливковым маслом).
4. Подавайте продукт в горячем виде. На гарнир можно использовать свежие овощи, зелень или печеный картофель.

Приятного аппетита!

Сочная самса
с говядиной





Ингредиенты

Говядина (вырезка или грудинка)	300 г
Репчатый лук	2 шт.
Соль, перец, барбарис, зира, кунжут	по вкусу
Кинза	50 г
Яйцо	1 шт.
Слоеное тесто	600 г



30 минут



8-10 порций



Приготовление

НАЧИНКА:

1. Нарезьте говядину мелкими кубиками или пропустите через мясорубку.
2. Очистите и нашинкуйте мелкими кубиками репчатый лук.
3. Хорошо прогрейте растительное масло на сковороде, положите в него говядину и лук и обжарьте до лёгкой корочки, постоянно помешивая.
4. Добавьте барбарис, целые зерна зиры (растерев пальцами), соль и перец по вкусу. Если используете кинзу, добавьте её в самом конце.
5. Снимите с плиты и дайте начинке остыть.

САМСА:

6. Используйте заранее подготовленное слоеное тесто, сформованное в виде тонких прямоугольных лепешек. В центр каждой лепешки положите начинку и плотно слепите края теста. Размер порции зависит от диаметра лепешки, обычно одна-две чайные ложки.
7. Смажьте поверхность самсы взбитым сырым яйцом для придания поверхности изделия красивого золотистого цвета (по желанию). Посыпьте поверхность изделия зирой или кунжутом (по желанию).
8. Выложите сформованную самсу на противень-решетку и установите программу «Выпечка».
9. Готовую самсу подавайте в горячем или теплом виде, украсив блюдо зеленью и домашним томатным соусом.

Приятного аппетита!

Куриные бедра
в медово-имбирной
глазури с печеными
грибами и сыром





Ингредиенты

Куриные бедрашки (без костей)	4 шт.
Свежие шампиньоны (крупные)	200 г
Сыр моцарелла (или любой мягкий сорт)	150 г
Масло сливочное	20 г
Мёд жидкий	2 ст.л.
Имбирь свежий, натёртый	1 ч.л.
Чеснок свежий, мелконарезанный	2 зубчика
Соль, молотый черный перец	по вкусу
Ароматные травы (тимьян, розмарин)	по вкусу
Дольки лимона	по вкусу
Семена кунжута	по вкусу
Зеленый лук	по вкусу



60 минут



4 порции



Приготовление

1. Замаринуйте куриные бедрашки в смеси мёда, имбиря, чеснока и соли-перца на 30 мин.
2. Выложите бедрашки на решетку аэрогриля кожей вверх, уложив грибы между кусочками мяса.
3. Установите программу «Мясо птицы». В процессе приготовления для достижения наилучшего результата, продукт можно перевернуть. За 10 минут до окончания приготовления добавьте ломтики сыра.
4. Готовое блюдо украсьте кунжутом и свежей зеленью, подавайте горячим, дополнив дольками лимона и ароматными травами.

Приятного аппетита!

Свинные медальоны
в брусничном соусе
с яблоками





Ингредиенты

Свинина (медальоны толщиной ~2 см)	6 шт.
Яблоки свежие кислые	2 шт.
Брусника свежая или замороженная	200 г
Сыр твердый	100 г
Сметана густая	3 ст.л.
Мускатный орех	¼ ч.л.
Соль, черный молотый перец	по вкусу
Сахар	1 ст.л.
Сок лимона	1 ст.л.
Мед	1 ст.л.



25 минут



6 порций



Приготовление

1. Равномерно отбейте каждый медальон до толщины ~0,5 см, приправьте солью и черным перцем.
2. Натрите яблоки на крупной тёрке, смешайте со щепоткой мускатного ореха, небольшим количеством сметаны и тертого сыра.
3. Нанесите небольшую порцию яблочной смеси на отбивные, посыпьте тертым сыром.
4. Выложите медальоны на решетку аэрогриля, установите программу «Стейк/Отбивная».
5. Пока готовится основное блюдо, приготовьте брусничный соус: смешайте ягоды с сахаром, лимонным соком, медом и несколькими ложками воды. Доведите смесь до кипения. Затем томите на медленном огне в течение 5-7 минут до состояния густой кашицы.
6. Готовые медальоны переложите на тарелку, полейте теплым брусничным соусом и подавайте к столу с гарниром из свежих овощей или зелени.

Приятного аппетита!

Ягодно-лимонные йогуртовые маффины





Ингредиенты

Несоленое сливочное масло	40 г
Сахар	6 ст.л.
Яйцо	1 шт. (крупное)
Яичный белок	1 белок
Ванильный сахар	1 ч.л.
Свежий лимонный сок	1 ч.л.
Натёртая цедра лимона	1 лимон
Нежирный йогурт	10 ст.л.
Мука пшеничная в/с	1 стакан
Свежие или замороженные ягоды (черника, черная смородина, голубика)	$\frac{3}{4}$ стакана
Растительное масло	2 ст.л.
Сахарная пудра	3 ст.л.



20 минут



6 порций



Приготовление

1. Формы для выпечки смажьте кулинарным спреем или растительным маслом.
2. Взбейте мягкое сливочное масло с сахаром.
3. Отдельно взбейте яйцо, яичный белок и ванильный сахар.
4. Соедините смеси из пунктов 2 и 3, добавьте лимонный сок и цедру, взбейте до однородности (~30 сек.).
5. Постепенно введите йогурт и муку, перемешайте миксером на медленной скорости (~30 сек.).
6. Осторожно вмешайте ягоды.
7. Распределите тесто по формочкам (заполнить на $\frac{3}{4}$).
8. Выпекайте в аэрогриле на режиме «Выпечка» до золотистой поверхности (готовность проверяйте деревянной шпажкой).
9. Дайте маффинам остыть, посыпьте сахарной пудрой.

Приятного аппетита!

Домашние
Бублики





Ингредиенты

Мука пшеничная в/с	1 стакан
Разрыхлитель	1-2 ч.л.
Соль	$\frac{3}{4}$ ч.л.
Нежирный йогурт	1 стакан
Желток яйца (взбитый)	1 шт.
Приправы (семена мака, кунжута, сушеные пряные травы)	по вкусу



20 минут



4 порции



Приготовление

1. Смешайте просеянную муку, разрыхлитель и соль.
2. Добавьте густой натуральный йогурт и тщательно перемешайте до состояния мелкой крошки.
3. Вымесите тесто руками до упругой консистенции, выложив его на предварительно припудренную мукой поверхность.
4. Разделите тесто на четыре одинаковые части. Сформируйте 4 круглых шарика. Раскатайте их в жгут длиной около 10 см и сверните в кольцо.
5. На поверхность тестовых заготовок нанесите кисточкой яичную смесь и посыпьте приправами или семенами.
6. Расположите бублики на решетке, установите программу «Выпечка» и готовьте до золотистой корочки.
7. Перед подачей на стол охладите выпечку. Подавайте домашние бублики с ореховым маслом и джемом или с сырной пастой с зеленью.

Приятного аппетита!

Для записей

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

www.oursson.ru

