vAerogrile

Рецепты для аэрогриля

Cult Point

CP 507

50 блюд на каждый день: граммовки, кнопка, температура и время, как проверить готовность.

Пробная версия · 10 рецептов из 50



ОГЛАВЛЕНИЕ ПОЛНОЙ КНИГИ

Что приготовим

Как купить полную книгу — стр. 19 →

Завтраки 1 из 8

Сырники из творога 4
Оладьи на кефире в книге
Омлет с ветчиной и куриной грудкой в книге
Омлет со шпинатом и помидорами в книге
Запечённая овсянка в книге
Творожная запеканка в книге
Гренки с яйцом, беконом и моцареллой в книге
Яичница с беконом в книге

Птица и мясо 2 из 12

Куриные голени 5
Куриные крылышки барбекю в книге
Куриное филе с песто и моцареллой в книге
Кордон блю в книге
Котлеты из индейки 6
Котлеты из куриного фарша с кабачком в книге
Котлеты из свинины и курицы с батоном в книге
Свиные отбивные в панировке в книге
Шашлык из свинины в книге
Свиные рёбрышки в соусе барбекю в книге
Свиная вырезка с горчицей и мёдом в книге
Говяжий стейк в книге

Рыба и морепродукты 2 из 8

Стейк лосося 8
Минтай с лимоном и чесноком 9
Треска в панировке в книге
Креветки с чесноком и петрушкой в книге
Форель целиком с лимоном в книге
Рыбные котлеты в книге
Тилапия с копчёной паприкой в книге
Паста с креветками в книге

Овощи, картошка и гарниры 2 из 10

Фри из свежей картошки в книге
Замороженная картошка фри в книге
Картошка по-деревенски 10
Молодая картошка бэби в книге
Овощи гриль 12
Шампиньоны гриль в книге
Цветная капуста в специях в книге
Брокколи с сыром в книге
Запечённые кабачки в книге
Картофельный гратен в книге

Сытные блюда и быстрые закуски 2 из 6

Сливочная паста с беконом 14
Булгур с курицей в книге
Хот-доги с корейской морковкой в книге
Брускетты с бри и черри в книге
Мини-пицца 16
Лаваш с сыром и зеленью в книге

Десерты и выпечка 1 из 6

Торт «Молочная девочка» в книге
Запечённые яблоки 17
Бананы в шоколаде в книге
Творожные кексы с изюмом в книге
Шоколадный лава-кейк в книге
Груши в карамели в книге

ПОЛНАЯ КНИГА · 84 СТРАНИЦЫ

Ещё 40 рецептов и ужины на 2 недели

Дальше — 10 рецептов из книги. В полной добавится:



Кордон блю



Куриные крылышки барбекю



Торт «Молочная девочка»



Креветки с чесноком и петрушкой

Ещё 40 рецептов	Кордон блю, крылышки барбекю, говяжий стейк, креветки, торт «Молочная девочка» и ещё 35 — от завтрака до десерта.
14 ужинов на 2 недели	Основное блюдо и гарнир на 4 человек. Не нужно каждый вечер думать, что приготовить.
2 списка покупок	Продукты на неделю по отделам магазина: купил один раз — хватает на 7 ужинов.
Шпаргалка «Время и температура»	Все 50 блюд на двух страницах — распечатай и повесь рядом с аэрогрилем.
«Если не получилось»	Что делать, если середина сырая: сырники, оладьи, запеканка, мясо, рыба, картошка.
Кнопки Cult Point CP 507 в каждом рецепте	Как здесь: программа, градусы, минуты и что поменять на экране — во всех 50 рецептах.

Купить полную книгу за 290 ₽ →

QR-код и 3 шага покупки — стр. 19



ЗАВТРАКИ · РЕЦЕПТ 01 ИЗ 50

Сырники из творога

Кнопка на Cult Point CP 507

Ручной режим

Температура	Время	Порции
160 °C	**15** мин	**4**

Как включить — стр. 18.

Продукты

на 4 порции

500 г	Творог
1 шт	Яйцо
1 щепотка	Соль
2 ст. л.	Сахар
60 г	Мука

Как готовить

1. Разомни творог вилкой. Добавь яйцо, сахар, соль и 40 г муки, перемешай до однородности. Оставшиеся 20 г муки используй для обваливания.
2. Сформируй шайбы толщиной около 1,5 см. Обваляй их в оставленной муке и стряхни излишки.
3. Выложи сырники в корзину аэрогриля одним слоем с зазорами, чтобы горячий воздух проходил между ними.
4. Запекай **8 минут** при **160 °C**. К моменту переворота поверхность должна схватиться.
5. Подхвати сырники широкой лопаткой и переверни. Запекай ещё **5 минут** при **160 °C**, затем проверь: края должны слегка подрумяниться, а середина — схватиться без сырого липкого теста. Если центр сырой, продолжи готовить и проверь снова.
6. Переложи готовые сырники на тарелки. По желанию подай со сметаной или ягодами.

Этот рецепт на сайте — таймеры шагов и пересчёт порций: **vaerogrile.ru/recepty/syrniki-iz-tvoroga-v-aerogrile**



ПТИЦА И МЯСО · РЕЦЕПТ 09 ИЗ 50

Куриные голени

Кнопка на Cult Point CP 507

Ручной режим

Температура	Время	Порции
180 °C	**25** мин	**4**

Как включить — стр. 18.

Продукты

на 4 порции

1000 г	Куриные голени
1 ст. л.	Растительное масло
1 ст. л.	Майонез
1 ч. л.	Красная паприка
по вкусу	Соль
по вкусу	Чёрный перец

Как готовить

1. Обсуши голени бумажным полотенцем. Сделай на каждой 2–3 неглубоких надреза.
2. Смешай майонез с растительным маслом, паприкой, солью и чёрным перцем.
3. Обмажь голени смесью, в том числе в надрезах. Оставь на **10 минут**.
4. Разогрей аэрогриль до **180 °C**. Разложи голени в один слой, оставляя между ними зазоры.
5. Готовь **12 минут** при **180 °C**, пока кожа не начнёт золотиться.
6. Переверни голени щипцами и готовь ещё **13 минут** при **180 °C** до румяной корочки.

> ГОТОВНОСТЬ
>
> Проверь толстую часть голени у кости: сок должен быть прозрачным, без розового оттенка. Термометр без касания кости должен показать **75 °C**; если меньше, продолжи запекание до готовности. Дай готовым голеням отдохнуть **2 минуты** вне аэрогриля.

Этот рецепт на сайте — таймеры шагов и пересчёт порций: **vaerogrile.ru/recepty/kurinye-goleni-v-aerogrile**



ПТИЦА И МЯСО · РЕЦЕПТ 13 ИЗ 50

Котлеты из индейки

Размоченный хлеб добавь в фарш вместе с луком и яйцом. На замачивание нужно ещё 5 минут, на отдых после запекания — 3 минуты.

Котлеты из индейки

Кнопка на Cult Point CP 507
Ручной режим

Температура	Время	Порции
190 °C	**20** мин	**3**

Как включить — стр. 18.

Продукты

на 3 порции

500 г	Фарш из индейки
1 шт	Лук репчатый
1 шт	Яйцо
50 г	Белый хлеб
по вкусу	Соль и перец
3–4 ст. л.	Вода или молоко для хлеба
1 ч. л.	Растительное масло

Как готовить

1. Замочи хлеб в 3–4 столовых ложках воды или молока на **5 минут**, затем отожми.
2. Мелко нарежь лук или натри его на мелкой тёрке, если хочешь более однородную текстуру.
3. Смешай фарш, отжатый хлеб, лук, яйцо, соль и перец. Вымешивай **2–3 минуты**, пока масса не станет вязкой и однородной.
4. Смочи ладони водой и сформируй котлеты толщиной 1,5–2 см. Слегка приплюсни середину каждой.
5. Прогрей аэрогриль до **190 °C** в течение **3 минут**.
6. Выложи котлеты с промежутками и слегка сбрызни сверху маслом.
7. Готовь при **190 °C 10 минут**, чтобы поверхность схватилась и начала румяниться.
8. Переверни котлеты лопаткой и готовь ещё **8 минут** при **190 °C**. Проверь самую толстую: в центре не должно быть сырого фарша и розового сока; ориентир для термометра — **75 °C**. Если середина сырая, продолжи готовить и проверь снова.
9. Переложи котлеты на тарелку и неплотно накрой фольгой на **3 минуты**. Подавай с гарниром или в булке.

Этот рецепт на сайте — таймеры шагов и пересчёт порций: **vaerogrile.ru/recepty/kotlety-iz-indeyki-v-aerogrile**



РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ · РЕЦЕПТ 21 ИЗ 50

Стейк лосося

Кнопка на Cult Point CP 507
«Рыба»

Температура **180** °C
Время **15** мин
Порции **1**

Выбери программу и проверь на экране: 180 °C и 15 мин.

Продукты

на 1 порцию

200 г	Стейк лосося
0,5 шт	Лимон
1 ч. л.	Оливковое масло
по вкусу	Соль и перец

Как готовить

1. Обсуши стейк лосося бумажным полотенцем. Проверь срез и удали оставшиеся мелкие кости.
2. Смажь рыбу оливковым маслом, посоли и поперчи непосредственно перед запеканием.
3. Прогрей аэрогриль до **180 °C** в течение **3 минут**.
4. Положи стейк на решётку устойчивой стороной. Если кусок может лежать на коже, расположи его кожей вниз.
5. Готовь **8 минут** при **180 °C** без переворота. Проверь середину самого толстого участка, а не только непрозрачную поверхность.
6. Для стейка толще 3 см добавь ещё **3 минуты** при **180 °C**. Доведи рыбу до **63 °C** в центре; мякоть должна стать непрозрачной и легко разделяться на слои. Если центр ещё не готов, продолжи запекание и проверь снова.
7. Переложи на тёплую тарелку, сбрызни лимонным соком и оставь на **2 минуты** перед подачей.

Этот рецепт на сайте — таймеры шагов и пересчёт порций: **vaerogrile.ru/recepty/steyk-iz-lososya-v-aerogrile**



РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ · РЕЦЕПТ 22 ИЗ 50

Минтай с лимоном и чесноком

Кнопка на Cult Point CP 507

«Рыба»

Температура	Время	Порции
180 °C	**10** мин	**2**

Выбери программу и проверь на экране: 180 °C и 10 мин.

Продукты

на 2 порции

400 г	Филе минтая
1 ст. л.	Лимонный сок
0,5 ч. л.	Сушёный чеснок
по вкусу	Приправа для рыбы
по вкусу	Соль

Как готовить

1. Если филе заморожено, разморозь его в холодильнике. Обсуши бумажными полотенцами и разрежь на порционные куски близкой толщины. Удали оставшиеся кости.
2. Сбрызни филе лимонным соком, посыпь сушёным чесноком, приправой для рыбы и солью. Оставь на **5 минут** в холодильнике.
3. Прогрей аэрогриль до **180 °C** в течение **3 минут**.
4. Выложи рыбу в корзину одним слоем с небольшими промежутками. Готовь **5 минут** при **180 °C**, пока поверхность не побелеет.
5. Аккуратно переверни филе широкой лопаткой и готовь ещё **3 минуты** при **180 °C**. Проверь самый толстый кусок: мякоть должна стать непрозрачной до середины и легко разделяться вилкой на слои. Если центр ещё сырой, продолжи готовить и проверь снова.
6. Подавай минтай сразу, пока филе горячее и не подсохло. Овощной гарнир можно подать отдельно.

Этот рецепт на сайте — таймеры шагов и пересчёт порций: **vaerogrile.ru/recepty/mintay-s-limonom-v-aerogrile**



ОВОЩИ, КАРТОШКА И ГАРНИРЫ · РЕЦЕПТ 31 ИЗ 50

Картошка по-деревенски

Дольки с кожурой запеки с чесноком, розмарином и оливковым маслом. Замачивание на 10 минут — отдельно.

Картошка по-деревенски

Кнопка на Cult Point CP 507	Температура	Время	Порции
«Фри»	**200** °C	**28** мин	**3**

Выбери программу и проверь на экране: 200 °C и 28 мин.

Продукты

на 3 порции

600 г	Картофель
3 зубчика	Чеснок
1 ч. л.	Розмарин
2 ст. л.	Оливковое масло
по вкусу	Соль и перец

Как готовить

1. Вымой картофель щёткой. Оставь кожуру или очисти клубни, затем нарежь дольками длиной 5–6 см и примерно одинаковой толщины.
2. Замочи дольки в холодной воде на **10 минут**. Слей воду и тщательно обсуши картофель полотенцем.
3. Раздави и мелко наруби чеснок. Смешай его с оливковым маслом, розмарином, солью и перцем.
4. Переложи картофель в миску с заправкой. Перемешай, чтобы масло со специями покрыло каждую дольку.
5. Разогрей аэрогриль до **200 °C** в течение **3 минут**.
6. Выложи дольки в корзину в один-два слоя. Готовь **12 минут** при **200 °C**; если картофель не помещается, раздели его на партии.
7. Встряхни корзину и перераспредели дольки: верхние перемести ближе ко дну.
8. Готовь ещё **10 минут** при **200 °C** до золотистой корочки и хрустящих краёв. Проверь самую толстую дольку: нож должен входить в середину без усилия.
9. Переложи картофель в тёплую миску и попробуй на соль. При желании добавь немного розмарина из отмеренного количества. Подавай сразу.

Этот рецепт на сайте — таймеры шагов и пересчёт порций: **vaerogrile.ru/recepty/kartofel-po-derevenski-v-aerogrile**



ОВОЩИ, КАРТОШКА И ГАРНИРЫ · РЕЦЕПТ 33 ИЗ 50

Овощи гриль

Кабачок, перец, черри и красный лук запекаются с оливковым маслом и итальянскими травами.

Овощи гриль

Кнопка на Cult Point CP 507	Температура	Время	Порции
«Овощи»	**190** °C	**18** мин	**3**

Выбери программу и проверь на экране: 190 °C и 18 мин.

Продукты

на 3 порции

1 шт	Кабачок
1 шт	Болгарский перец
150 г	Помидоры черри
1 шт	Красный лук
2 ст. л.	Оливковое масло
1 ч. л.	Итальянские травы
по вкусу	Соль
по вкусу	Чёрный перец

Как готовить

1. Нарежь кабачок полукружьями толщиной 1,5 см, перец — квадратами 2 × 2 см, лук — крупными дольками. Черри оставь целыми или разрежь пополам.
2. Смешай овощи с оливковым маслом, итальянскими травами, солью и перцем. Перемешивай бережно, чтобы не раздавить черри.
3. Прогрей аэрогриль до **190 °C** в течение **3 минут**.
4. Разложи овощи в корзине одним слоем. Если они не помещаются, готовь несколькими партиями.
5. Запекай при **190 °C 8 минут**. Кабачок начнёт размягчаться, края перца — подрумяниваться.
6. Аккуратно перемешай овощи лопаткой. Подними черри наверх, чтобы они не раздавились под остальными овощами.
7. Готовь ещё **7 минут** при **190 °C**. Проверь кабачок и перец: мякоть должна легко прокалываться вилкой, а кусочки — сохранять форму.
8. Подавай овощи тёплыми как гарнир к мясу или рыбе либо отдельным блюдом.

Этот рецепт на сайте — таймеры шагов и пересчёт порций: **vaerogrile.ru/recepty/ovoshchnoy-miks-gril-v-aerogrile**



СЫТНЫЕ БЛЮДА И БЫСТРЫЕ ЗАКУСКИ · РЕЦЕПТ 39 ИЗ 50

Сливочная паста с беконом

Сначала отвари макароны на плите до аль денте и обжарь бекон с луком. Яйца со сливками и пармезаном образуют плотную заливку, тёртый сыр добавь сверху.

Сливочная паста с беконом

Кнопка на Cult Point CP 507
Ручной режим

Температура **180** °C
Время **15** мин
Порции **4**

Как включить — стр. 18.

Продукты

на 4 порции

400 г	Сухие макароны
150 г	Бекон
100 г	Лук
100 г	Тёртый сыр
250 мл	Сливки 7%
4 шт	Яйца
100 г	Пармезан
1 ч. л.	Прованские травы
по вкусу	Соль и перец
2 зубчика	Чеснок
4 л	Вода для варки

Как готовить

1. Вскипяти в кастрюле 4 л воды и умеренно посоли. Отвари макароны до аль денте по времени на упаковке: внутри они должны оставаться слегка упругими. Откинь на дуршлаг, не промывай.
2. Нарежь бекон небольшими кусочками, лук — тонкими полукольцами. Измельчи чеснок.
3. Выложи бекон на сковороду и прогрей на среднем огне, чтобы вытопился жир. Добавь лук и обжарь до мягкости, помешивая. В конце добавь чеснок и перемешай до появления аромата.
4. Смешай тёплые отваренные макароны с беконом и луком. Распредели по двум жаропрочным формам диаметром 20–22 см слоем не толще 3 см. Если формы не помещаются вместе, запекай по очереди.
5. Взбей яйца со сливками, мелко натёртым пармезаном, прованскими травами и перцем. Умеренно посоли с учётом бекона и сыра. Раздели заливку между формами, перемешай с макаронами.
6. Разогрей аэрогриль до **180 °C** и запекай одну партию **10 минут**.
7. Осторожно перемешай пасту, посыпь половиной тёртого сыра на каждую форму и запекай ещё **5 минут** при **180 °C**. Проверь середину: яичная заливка должна полностью схватиться, а температура в центре при проверке термометром — достичь **75 °C**. Если центр ещё жидкий, допеки до готовности. Подай горячей.

Этот рецепт на сайте — таймеры шагов и пересчёт порций: **vaerogrile.ru/recepty/slivochnaya-pasta-s-bekonom-v-aerogrile**



СЫТНЫЕ БЛЮДА И БЫСТРЫЕ ЗАКУСКИ · РЕЦЕПТ 43 ИЗ 50

Мини-пицца

Кнопка на Cult Point CP 507
«Пицца»

Температура **180** °C
Время **12** мин
Порции **2**

Выбери программу и проверь на экране: 180 °C и 12 мин.

Продукты

на 2 порции

2 шт	Мини-лепёшки
3 ст. л.	Томатный соус
100 г	Моцарелла
50 г	Ветчина
30 г	Оливки

Как готовить

1. Выложи лепёшки на доску. Смажь томатным соусом, оставляя по краю 1 см без соуса.
2. Нарежь моцареллу тонкими кружками или натри. Разложи по лепёшкам, сверху добавь кусочки ветчины и нарезанные оливки.
3. Прогрей аэрогриль до **180 °C** в течение **3 минут**.
4. Переложи пиццы в корзину в один слой. Если обе не помещаются, готовь по одной.
5. Готовь **5 минут** при **180 °C**. Сыр должен расплавиться и начать пузыриться, а края лепёшек — подрумяниться.
6. Приподними пиццу лопаткой и проверь дно: оно должно быть сухим и держать форму. Если оно мягкое, готовь ещё **2–3 минуты** и проверь снова.
7. Достань пиццы широкой лопаткой, поддерживая снизу. Оставь на **1 минуту**, чтобы сыр меньше растекался, затем нарежь.

Этот рецепт на сайте — таймеры шагов и пересчёт порций: **vaerogrile.ru/recepty/pitstsa-mini-v-aerogrile**



ДЕСЕРТЫ И ВЫПЕЧКА · РЕЦЕПТ 46 ИЗ 50

Запечённые яблоки

Кнопка на Cult Point CP 507
Ручной режим

Температура **180** °C
Время **10** мин
Порции **2**

Как включить — стр. 18.

Продукты

на 2 порции

2 шт	Яблоки
1 ст. л.	Мёд
20 г	Грецкие орехи
	¼ ч. л. Корица
40 мл	Сливки

Как готовить

1. Разрежь яблоки пополам и удали сердцевины. Сделай на мякоти неглубокие надрезы сеткой, не прорезая кожуру.
2. Полей половинки мёдом, посыпь корицей и крупно порубленными грецкими орехами.
3. Прогрей аэрогриль до **180 °C** в течение **3 минут**.
4. Выложи яблоки срезом вверх и готовь при **180 °C** **5 минут**. Мёд начнёт пузыриться, а мякоть — размягчаться.
5. Готовь ещё **3 минуты** при **180 °C**. Проверь мякоть ножом: она должна легко прокалываться. Орехи должны подсохнуть, но не почернеть.
6. Переложи половинки на тарелки, полей холодными сливками и подавай сразу.

Этот рецепт на сайте — таймеры шагов и пересчёт порций: **vaerogrile.ru/recepty/zapechennye-yabloki-v-aerogrile**

ТВОЙ АЭРОГРИЛЬ

Cult Point CP 507

Все 50 рецептов расписаны для этой модели: в каждом — какую кнопку нажать и какие цифры поставить.

Ручной режим

1. Нажми кнопку питания.
2. Кнопкой «Меню» выбери «DIY» — режим пользователя.
3. Кнопкой «Температура / Время» выбери градусы, затем минуты; измени значения кнопками «+»/«−».
4. Нажми «Старт / Пауза» (▶II).

Важно на этой модели

Нижняя нагревательная пластина включается автоматически после первых 3 минут на 15 секунд каждую минуту — вручную отключить её нельзя.

Так выглядит режим в рецепте

Куриные голени, стр. 5

Кнопка на Cult Point CP 507	Температура	Время	Порции
Ручной режим	**180** °C	**25** мин	**4**

Как включить — стр. 18.

КАК КУПИТЬ ПОЛНУЮ КНИГУ

Полная книга: 50 рецептов и 14 ужинов

290 ₽

разово · PDF A5, 84 страницы · меньше 6 ₽ за рецепт

Купить полную книгу →

или наведи камеру телефона на QR-код · vaerogrile.ru/knigi/recepty-dlya-aerogrilya

1. Откроется страница книги, модель Cult Point CP 507 уже выбрана.
2. Оплати картой или через СБП.
3. Скачай файл сразу после оплаты, чек придёт на почту.

Не подошла книга — на возврат 7 дней.

Будем на связи

Бот	@v_aerogrile_bot	вопросы по книге и рецептам

Видеорецепты — в наших каналах:

Telegram	t.me/vaerogrile
MAX	канал vAerogrile в MAX
YouTube	youtube.com/@vaerogrile_ru
ВКонтакте	vk.com/vaerogrile

Все рецепты с таймерами шагов — на сайте **vaerogrile.ru**.