vAerogrile

Рецепты для аэрогриля

Polaris

PAF 5502

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 Polaris PAF 5502 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 Polaris PAF 5502

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 Polaris PAF 5502	Температура	Время	Порции
«Курица»	**180** °C	**25** мин	**4**

Программа ставит 30 мин — поставь 25 мин.

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 Polaris PAF 5502	Температура	Время	Порции
Ручной режим	**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 Polaris PAF 5502
«Рыба»

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

Цифры программы совпадают с рецептом — просто запусти.

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 Polaris PAF 5502
«Рыба»

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

Программа ставит 15 мин — поставь 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 Polaris PAF 5502	Температура	Время	Порции
«Картофель фри»	**200** °C	**28** мин	**3**

Программа ставит 190 °C и 22 мин — поставь 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 Polaris PAF 5502	Температура	Время	Порции
«Овощи»	**190** °C	**18** мин	**3**

Программа ставит 200 °C и 15 мин — поставь 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 Polaris PAF 5502
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 Polaris PAF 5502
«Пицца»

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

Цифры программы совпадают с рецептом — просто запусти.

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 Polaris PAF 5502
Ручной режим

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

Polaris PAF 5502

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

Ручной режим

1. Установи чашу с продуктами, подключи прибор и нажми «ВКЛ/СТАРТ/ПАУЗА».
2. Для ручной настройки не выбирай автопрограмму: кнопками ТЕМПЕРАТУРА -/+ задай градусы.
3. Кнопками ВРЕМЯ -/+ задай минуты.
4. Нажми «ВКЛ/СТАРТ/ПАУЗА» для запуска.

Важно на этой модели

Для рецепта дольше 90 минут не рассчитывай на ручной таймер: 480 минут доступны в программе «Сухофрукты», а вручную — только 1–90 минут.

Так выглядит режим в рецепте

Куриные голени, стр. 5

Кнопка на Polaris PAF 5502	Температура	Время	Порции
«Курица»	**180** °C	**25** мин	**4**

Программа ставит 30 мин — поставь 25 мин.

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 Polaris PAF 5502 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**.