vAerogrile

Рецепты для аэрогриля

ПП

30 рецептов с КБЖУ

Калории, белки, жиры и углеводы на порцию. Градусы и минуты — для любого аэрогриля.

Пробная версия · 5 рецептов из 30



ОГЛАВЛЕНИЕ ПОЛНОЙ КНИГИ

Что приготовим

Как купить полную книгу — стр. 10 →

Творог: сырники, запеканки, хачапури

ПП творожная запеканка 109 ккал — 4
Сырники из сухого творога 155 ккал — в книге
Хачапури из творога 219 ккал — 5
Запечённые сырники с ягодами 142 ккал — в книге
ПП булочки из творога 80 ккал — в книге
Ленивая ачма с творогом 246 ккал — в книге

Выпечка

Шарлотка с творогом и яблоками 155 ккал — 7
Яблочный ПП-пирог с творогом 135 ккал — в книге
ПП-пицца на лаваше с творогом 175 ккал — в книге
Кексы «Сникерс» с творогом и арахисовой пастой 82 ккал — в книге
Овсяные кексы с бананом 130 ккал — в книге
Овсяный хлеб на кефире 153 ккал — в книге

Курица и индейка

Сочная куриная грудка 195 ккал — 8
Куриная грудка с моцареллой и базиликом 235 ккал — в книге
Диетические куриные рулетики 210 ккал — в книге
Котлеты из индейки с кабачком 178 ккал — в книге
Куриные котлеты с творогом 204 ккал — в книге
Шашлык из грудки с кабачком 165 ккал — в книге
Курица с брокколи в медово-соевом соусе 210 ккал — в книге

Рыба

Белая рыба с овощами 173 ккал — 9
Стейк форели с лимоном и минимумом специй 210 ккал — в книге
Филе минтая с овощами и соусом терияки 135 ккал — в книге

Овощи и гарниры

Запечённый кабачок с творогом, сыром и зеленью 178 ккал — в книге
Рататуй 85 ккал — в книге
Цветная капуста в панировке 115 ккал — в книге
Фаршированные баклажаны 155 ккал — в книге

Десерты

ПП брауни из геркулеса 115 ккал — в книге
Брауни из кабачка 98 ккал — в книге
Печеные яблоки с творогом и медом 145 ккал — в книге
ПП зебра из творога 118 ккал — в книге

ПЕРЕД ТЕМ КАК ГОТОВИТЬ

Как готовить по книге

Рецепты подходят к любому аэрогрилю с корзиной: в каждом — градусы и минуты для ручного режима.

Ручной режим

1. Включи ручной режим — без программы. На разных моделях он называется «Ручной», Air Fry или «Мой рецепт».
2. Поставь градусы из рецепта.
3. Поставь минуты из рецепта.
4. Запусти.

Как читать рецепт

Сочная куриная грудка, стр. 8

Температура	Время в аэрогриле	Порции	ккал	Белки	Жиры	Углеводы
180 °C	**35** мин	**4**	**195**	**34** г	**5,5** г	**1,5** г

1. **Режим** — температура, время в аэрогриле на одну партию и число порций.
2. **КБЖУ** — калории, белки, жиры и углеводы на одну порцию — те же цифры, что на странице рецепта на сайте.
3. **Продукты** — количество слева: сначала видно, сколько взять, потом что.
4. **Шаги** — градусы и минуты выделены цветом.
5. **Ссылка** — тот же рецепт на сайте: таймеры шагов и пересчёт продуктов на другое число порций.

Партия. Время — на одну загрузку корзины одним слоем. Не помещается — готовь в две партии: время на каждую то же.

Сокращения. ст. л. — столовая ложка, 15 мл; ч. л. — чайная ложка, 5 мл.



ТВОРОГ: СЫРНИКИ, ЗАПЕКАНКИ, ХАЧАПУРИ · РЕЦЕПТ 01 ИЗ 30

ПП творожная запеканка

Температура	Время в аэрогриле	Порции	ккал	Белки	Жиры	Углеводы
180 °C	25 мин	4	109	13,2 г	2 г	10,5 г

Продукты

на 4 порции

180 г	Обезжиренный творог в брикете
1 шт	Яйцо
40 мл	Молоко
2 ст. л.	Кукурузный крахмал
3 г	Сахарозаменитель
60 г	Сметана или йогурт для подачи
1 ч. л.	Растительное масло для формы

Как готовить

1. Протри творог через сито или измельчи блендером до гладкости, без заметных крупинок.
2. Добавь яйцо, молоко, крахмал и сахарозаменитель. Перемешай до однородности; дозировку сахарозаменителя сверь с упаковкой.
3. Смажь жаростойкую форму маслом, выложи массу и разровняй.
4. Разогрей аэрогриль до **180 °C**. Поставь форму и выпекай **25 минут**: верх должен стать золотистым, а центр — упругим, без жидкой массы. Если середина ещё сырая, продолжи готовить и проверь снова.
5. Остуди запеканку в форме: при остывании она может осесть. Подавай со сметаной или йогуртом.

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



ТВОРОГ: СЫРНИКИ, ЗАПЕКАНКИ, ХАЧАПУРИ · РЕЦЕПТ 03 ИЗ 30

Хачапури из творога

Рисовая мука связывает творожное тесто, а сыр и яйцо запекаются в открытой середине. На 4 небольшие лодочки нужны 2 яйца для начинки.

Хачапури из творога

Температура	Время в аэрогриле	Порции	ккал	Белки	Жиры	Углеводы
180 °C	15 мин	4	219	18,8 г	11,7 г	9,4 г

Продукты

на 4 порции

200 г	Творог
40 г	Рисовая мука
1 шт	Яйцо для теста
0,5 ч. л.	Разрыхлитель
1 щепотка	Соль
60 г	Сыр
2 шт	Яйца для начинки

Как готовить

1. Разомни творог вилкой или протри через сито. Добавь рисовую муку, яйцо для теста, разрыхлитель и щепотку соли. Замеси мягкое, слегка липкое тесто.
2. Раздели тесто на 4 равные части. Расплющи каждую руками в лепёшку диаметром 10–12 см.
3. Натри сыр на крупной тёрке. Разложи по центру лепёшек, оставив края шириной 2 см свободными.
4. Подверни края к середине и защипни кончики лодочек. Сделай бортики достаточно высокими, чтобы начинка не вытекала.
5. Разогрей аэрогриль до **180 °C**. Уложи лодочки на пергамент в корзину с промежутками. Бумага должна быть прижата заготовками, а её края не должны подниматься к нагревателю. Готовь **10 минут**: тесто должно схватиться, а сыр — начать плавиться.
6. Разбей 2 яйца для начинки в чашку, слегка размешай вилкой и раздели на 4 равные порции. Налей по порции в центр каждой лодочки и верни их в аэрогриль.
7. Допекай **5 минут** при **180 °C**, пока яйцо не схватится по краям, а сыр не начнёт пузыриться. Проверь тесто у основания бортика: сырого липкого слоя быть не должно.
8. Подавай лодочки горячими. Перемешай мягкую яичную начинку с расплавленным сыром перед едой.

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



ВЫПЕЧКА · РЕЦЕПТ 07 ИЗ 30

Шарлотка с творогом и яблоками

Температура	Время в аэрогриле	Порции	ккал	Белки	Жиры	Углеводы
180 °C	20 мин	4	155	10 г	3,5 г	22 г

Продукты

на 4 порции

180 г	Творог
50 г	Рисовая мука
2 шт	Яйца
1,5 ст. л.	Сахар
	½ ч. л. Разрыхлитель
1 щепотка	Ванилин
2 шт	Яблоки небольшие
1 ч. л.	Растительное масло для формы

Как готовить

1. Взбей яйца с сахаром и ванилином **3 минуты** до пышной светлой массы.
2. Добавь творог, рисовую муку и разрыхлитель. Перемешай лопаткой до однородности, не взбивай миксером.
3. Нарежь яблоки тонкими дольками. Смажь форму маслом и выложи дольки на дно ровным слоем.
4. Выложи тесто поверх яблок и разровняй лопаткой.
5. Разогрей аэрогриль до **180 °C**. Поставь форму и выпекай **20 минут**. Проверь зубочисткой центр пирога: она должна выходить без налипшего сырого теста.
6. Остуди шарлотку в форме **10 минут**, затем переверни на блюдо яблоками вверх.

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



КУРИЦА И ИНДЕЙКА · РЕЦЕПТ 13 ИЗ 30

Сочная куриная грудка

Температура	Время в аэрогриле	Порции	ккал	Белки	Жиры	Углеводы
180 °C	**35** мин	**4**	**195**	**34** г	**5,5** г	**1,5** г

Продукты

на 4 порции

600–700 г	Филе куриной грудки
2 ч. л.	Паприка
2 ч. л.	Сухой чеснок
3–4 ст. л.	Соевый соус
2 ст. л.	Подсолнечное масло

Как готовить

1. Нарежь филе на порционные куски примерно одинаковой толщины. Смешай соевый соус, паприку, сухой чеснок и подсолнечное масло.
2. Обмажь курицу маринадом и оставь в холодильнике на **20–30 минут**.
3. Разогрей аэрогриль до **180 °C**. Уложи куски филе одним слоем с промежутками.
4. Запекай **15 минут** при **180 °C**. Поверхность начнёт темнеть от соевого маринада.
5. Переверни куски и готовь ещё **15 минут** при **180 °C**. Проверь самую толстую часть: мясо должно стать непрозрачным, без розового сока; ориентир для термометра — **75 °C**.
6. Для более выраженной корочки повысь температуру до **200 °C** и готовь ещё **5 минут**. Не жди чёрной поверхности: соевый маринад темнеет раньше, чем мясо высыхает внутри.
7. Дай грудке отдохнуть **5 минут** перед нарезкой. Если при проверке обнаружился сырой центр, сначала продолжи запекание до готовности.

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



РЫБА · РЕЦЕПТ 20 ИЗ 30

Белая рыба с овощами

Температура	Время в аэрогриле	Порции	ккал	Белки	Жиры	Углеводы
170 °C	25 мин	4	173	24 г	2,8 г	12,4 г

Продукты

на 4 порции

500 г	Филе белой рыбы
по вкусу	Соль
по вкусу	Чёрный перец
1 ч. л.	Приправа для рыбы
0,5 ч. л.	Орегано
0,5 ч. л.	Паприка
300–400 г	Смесь замороженных овощей

Как готовить

1. Обсуши филе белой рыбы. Посоли, поперчи и распредели по поверхности приправу для рыбы, орегано и паприку.
2. Разложи замороженные овощи в жаропрочной форме одним слоем. Заранее размораживать их не нужно.
3. Положи филе поверх овощей без нахлёста. Разогрей аэрогриль до **170 °C**.
4. Поставь форму в аэрогриль и запекай **15 минут** при **170 °C**. Рыба начнёт белеть, а овощи оттают и выделят сок.
5. Готовь ещё **10 минут** при **170 °C**. Проверь самый толстый участок филе: мякоть должна быть непрозрачной и разделяться вилкой на слои. Овощи должны стать мягкими; открытые края могут слегка подрумяниться.
6. Подавай рыбу с овощами из формы, полив соком со дна.

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

КАК КУПИТЬ ПОЛНУЮ КНИГУ

Полная книга: 30 рецептов с КБЖУ

290 ₽

разово · PDF A5 · меньше 10 ₽ за рецепт

Купить полную книгу →

или наведи камеру телефона на QR-код · vaerogrile.ru/knigi/pp-v-aerogrile

1. Откроется страница книги.
2. Оплати картой или через СБП.
3. Скачай файл сразу после оплаты, чек придёт на почту.

Не подошла книга — на возврат 7 дней.

В полной книге ещё

25 рецептов	Сырники, ачма, ПП-пицца, куриные рулетики, форель, рататуй, брауни и другие.
Шпаргалка «Калории и время»	Все 30 блюд на двух страницах: ккал, БЖУ, градусы и минуты.
Меню каждую неделю	Ссылка на бота: новое меню на 7 дней, обычное и ПП, 2 недели бесплатно.

ЧТО ГОТОВИТЬ НА НЕДЕЛЕ

Меню каждую неделю — в Telegram

2 недели бесплатно

затем 175 ₽ в месяц · обычное и ПП

Получить меню в боте →

или наведи камеру телефона на QR-код · @v_aerogrile_bot

1. Каждую неделю — новое меню на 7 дней.
2. Выбираешь обычное или ПП и число порций — от 1 до 6.
3. К меню — список продуктов с отметками.

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**.