vAerogrile

## Рецепты для аэрогриля

# Red Solution

## W262

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

**Пробная версия · 10 рецептов из 50**



# 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 Red Solution W262 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 Red Solution W262 | Температура | Время | Порции |
|---|---|---|---|
| **«Выпечка»** | **160** °C | **15** мин | **4** |

Программа ставит 140 °C и 60 мин — поставь 160 °C и 15 мин.

## 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 Red Solution W262
**«Курица»**

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

Программа ставит 170 °C и 40 мин — поставь 180 °C и 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 Red Solution W262 | 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 Red Solution W262

**Ручной режим**

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

Как включить — стр. 18.

| 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 Red Solution W262

**Ручной режим**

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

Как включить — стр. 18.

## 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 Red Solution W262 | Температура | Время | Порции |
|---|---|---|---|
| **«Фритюр»** | **200** °C | **28** мин | **3** |

Программа ставит 30 мин — поставь 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 Red Solution W262 | Температура | Время | Порции |
|---|---|---|---|
| **«Овощи»** | **190** °C | **18** мин | **3** |

Программа ставит 160 °C и 35 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 Red Solution W262
**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 Red Solution W262
**Ручной режим**

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

Как включить — стр. 18.

## 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 Red Solution W262
**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

# Red Solution W262

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

## Ручной режим

1. Вставь чашу, подключи аэрогриль к сети и нажми кнопку питания ⏻.
2. Левыми стрелками у термометра задай температуру из рецепта.
3. Правыми стрелками у часов задай время в минутах.
4. Нажми кнопку ▶II, чтобы запустить готовку с твоими настройками.

## Важно на этой модели

Не запускай прибор сразу кнопкой ▶II, если ещё не выставил рецепт: без выбора настроек он начнёт готовить при 180 °C в течение 15 минут.

## Так выглядит режим в рецепте

Куриные голени, стр. 5

| Кнопка на Red Solution W262 | Температура | Время | Порции |
|---|---|---|---|
| «Курица» | 180 °C | 25 мин | 4 |

Программа ставит 170 °C и 40 мин — поставь 180 °C и 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 Red Solution W262 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**.