



TAKARA
home appliances

СБОРНИК РЕЦЕПТОВ

ПРИВЫЧНЫЕ БЛЮДА ПО-НОВОМУ

**ПОЛУЧАЙТЕ
ПРИЗЫ**



Сканируйте QR-код
Подробности
внутри

#takarateam





Удивите своих близких
новыми блюдами
из аэрогриля

Благодарим Вас за приобретение аэрогриля Takara!

Этот уникальный прибор открывает перед вами мир вкусных и полезных блюд, которые легко приготовить за короткое время. С аэрогрилем Такага вы сможете наслаждаться блюдами, приготовленными с минимальным количеством масла, что способствует более здоровому питанию, без потери вкусовых характеристик. Он настолько удобен, многофункционален и практичен, что его можно сравнить с духовым шкафом с конвекцией компактного размера. В аэрогриле можно легко жарить, выпекать, запекать, тушить или готовить на пару.

Этот сборник рецептов поможет вам раскрыть весь потенциал аэрогриля: от закусок с золотистой корочкой до нежных десертов. В нём собраны разнообразные рецепты, с которыми каждый день на вашем столе будут новые блюда — сочные мясные и рыбные блюда, хрустящие овощи, воздушная выпечка и многое другое. Время, количество продуктов и способ подготовки продуктов, описанные в данном сборнике, носят ознакомительный характер. Личные предпочтения потребителей в готовке тех или иных продуктов могут отличаться от описанных в данном сборнике.

Простота использования позволит вам готовить быстро, легко и с удовольствием, а функциональные особенности аэрогриля обеспечат равномерное приготовление всех ингредиентов.

Желаем Вам вдохновения и приятного аппетита!



* информацию о аэрогрилях и других товарах Takara вы можете посмотреть на сайте www.takara.ws

ТАБЛИЦА ТЕМПЕРАТУРНЫХ РЕЖИМОВ И ВРЕМЕНИ ПРИГОТОВЛЕНИЯ*

Ингредиенты	Вес, от-до (г)	Время (мин)	Температура (°C)	Действие в середине приготовления	Рекомендации
Картофель и картофель фри					
Тонкие ломтики картофеля фри	300-600	18-25	200	Встряхнуть	Добавьте половину столовой ложки масла
Толстые ломтики картофеля фри	300-600	20-25	200	Встряхнуть	
Картофельная запеканка	400-600	20-25	200	Встряхнуть	
Мясо и птица					
Стейк	200-600	18-30	200	Перевернуть	–
Свинья отбивная	200-600	12-18	200	Перевернуть	Заверните в пищевую фольгу или подложите пергамент
Нарезанное кубиками мясо	200-600	12-18	200	Встряхнуть	–
Гамбургер	100-600	10-20	180	Перевернуть	–
Колбаски	100-600	13-15	200	Перевернуть	Заверните в пищевую фольгу или подложите пергамент
Куриные голени или крылышки	100-600	10-18	200	Перевернуть	
Куриная грудка	100-600	10-18	200	Перевернуть	
Закуски					
Рулеты	100-600	8-10	200	Перевернуть	Подложите пергамент
Замороженные куриные нагетсы	100-600	8-20	180	Перевернуть	–
Замороженные рыбные палочки	100-500	6-10	200	Встряхнуть	–
Фаршированные овощи	100-500	12-20	160	–	Подложите пергамент
Сосиски в тесте	100-500	13-15	200	–	Подложите пергамент
Выпечка					
Кексы	500	15-18	200	–	Используйте форму для выпечки
Сладкие закуски	500	20	160	–	
Пирог	500	25-45	180	–	

Значение пиктограмм:



— сложность



— время подготовки



— общее время приготовления

*Время приготовления блюд может меняться в зависимости от используемых продуктов и предпочтений пользователя. Добавьте дополнительно три минуты ко времени приготовления, если прибор предварительно не разогрет.



СОДЕРЖАНИЕ

ГАРНИРЫ

Картофель фри.....	5 стр
Брокколи запеченная	6 стр
Овощи гриль.....	7 стр
Хрустящий тофу.....	8 стр

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Курица с картофелем.....	9 стр
Стейки из семги.....	10 стр
Пикантные креветки.....	11 стр
Стейк из свинины.....	12 стр
Котлеты домашние.....	13 стр
Цукини фаршированные.....	14 стр
Наггетсы.....	15 стр

ЗАКУСКИ

Тарт с яйцом.....	16 стр
Мини-пицца.....	17 стр
Сыр в аэрогриле.....	18 стр
Сэндвичи.....	19 стр
Вяленые помидоры.....	20 стр

ДЕСЕРТЫ

Сырные круассаны с джемом.....	21 стр
Сырники.....	22 стр
Пирог.....	23 стр
Запеканка творожная.....	24 стр
Запеченные яблоки.....	25 стр



КАРТОФЕЛЬ ФРИ

○○○
СЛОЖНОСТЬ


10 мин.


28 мин.

Ингредиенты:

Картофель..... 2-3 шт.
Соль, специи..... по вкусу
Масло растительное..... 20 мл.

Способ приготовления:

1. Картофель моем и чистим. Нарезаем тоненькой соломкой или брусочками.
2. Добавляем в картофель масло и соль, специи и равномерно перемешиваем, чтобы масло попало на каждый кусочек.
3. Теперь выкладываем картошку в чашу аэрогриля, в предварительно разогретый в течении 3 минут.
4. Выбираем меню «Картофель фри» и готовим 15-18 минут при температуре 180 градусов.



БРОККОЛИ В АЭРОГРИЛЕ

●○○
СЛОЖНОСТЬ

10 мин.

20 мин.

Ингредиенты:

Брокколи 400 гр.
Оливковое масло 15 мл.
Чесочный порошок 1 ч.л.
Соль по вкусу
Черный перец по вкусу

Способ приготовления:

1. Соцветия брокколи промойте в воде и обсушите бумажными салфетками.
2. Сбрызните брокколи оливковым маслом и хорошо перемешайте. Добавьте специи и поместите брокколи в предварительно разогретый в течении 3 минут аэрогриль.
3. Выберите меню "брокколи", готовьте при температуре 160°C, 10 минут.



ОВОЩИ ГРИЛЬ

○○○
СЛОЖНОСТЬ


10 мин.


30 мин.

Ингредиенты:

Болгарский перец 1-2 шт.
Кабачок 1 шт.
Баклажан..... 1 шт.
Кукуруза..... 1 шт.
Соль, специи..... по вкусу
Масло растительное..... 20 мл.

Способ приготовления:

1. Все овощи помойте и хорошо высушите. Затем почистите их и крупно нарежьте.
2. Посолите овощи и добавьте к ним специи. Перемешайте и залейте маслом. И ещё раз перемешайте.
3. Теперь выкладываем в чашу аэрогриля.
4. Готовьте блюдо в течение 20 минут при 180 градусах, воспользуйтесь программой меню «Гриль».



ХРУСТЯЩИЙ ТОФУ

○○○
СЛОЖНОСТЬ


30 мин.


50 мин.

Ингредиенты:

Твёрдый тофу.....450 гр.
Соевый соус..... 2 ст.л.
Кунжутное или растительное
масло..... 2 ст.л.
Рисовый или белый винный
укус.....1 ч.л.
Мёд.....1 ч.л.

Способ приготовления:

1. Обсушите тофу, оставьте его под прессом на 15 минут, чтобы удалить лишнюю воду. Затем нарежьте тофу кубиками размером 2-2,5 см.
2. В миске смешайте соевый соус, кунжутное или растительное масло, уксус, мёд и большую щепотку соли. Добавьте кубики тофу в смесь и аккуратно перемешивайте, чтобы он впитал весь маринад. Дайте постоять при комнатной температуре в течение 15 минут.
3. Разогрейте аэрогриль до 190°C. Разложите кубики тофу в один слой в корзине аэрогриля. Жарьте, несколько раз встряхивая корзину для равномерной прожарки, пока тофу не станет тёмно-золотистым и хрустящим, 15-20 минут.



КУРИЦА С КАРТОФЕЛЕМ



Ингредиенты:

Курица.....1 кг.
 Картошка..... 600 гр.
 Соевый соус.....2 ст.л.
 Лимонный сок.....1 ст.л.
 Апельсиновый сок.....3 ст.л.
 Мёд.....3 ст.л.
 Лук.....1 шт.
 Чеснок.....3-4 зубчиков
 Розмарин, кориандр.....по вкусу

Способ приготовления:

1. Достаньте курицу из холодильника за 30 минут до готовки.
2. Натрите курицу солью и специями сверху и внутри, смажьте всю курицу кисло-сладким маринадом, в том числе под кожей. Картофель разрезать пополам, посыпать солью, специями, добавить растительное масло и тщательно перемешать.
3. Теперь выкладываем в предварительно разогретый аэрогриль с крупно порезанным луком, чесноком и травами.
4. Готовьте в течение 40 минут при 200 градусах. В середине процесса готовки переверните курицу и картофель для равномерной прожарки.



СЕМГА ЗАПЕЧЕННАЯ

Ингредиенты:

Стейки семги.....2 шт.
 Лайм.....1 шт.
 Соевый соус1 ч.л.
 Яблочный уксус.....1 ч.л.
 Прованские травы..... по вкусу
 Соль, специи..... по вкусу

Способ приготовления:

1. Для начала приготовьте маринад. Для этого смешайте в ёмкости соевый соус, яблочный уксус и специи.
2. Стейк из семги или лосося помойте под проточной водой. Выложите в глубокую тарелку, добавьте маринад и накройте пищевой пленкой. Оставьте стейк мариноваться в холодильнике на полчаса.
3. Затем выложите на сетку и запекайте в разогретом аэрогриле 20 минут при температуре 200 градусов. Не лишним будет использование ароматных трав.



СЛОЖНОСТЬ



15 мин.



35 мин.



TAKARA

ПИКАНТНЫЕ КРЕВЕТКИ



СЛОЖНОСТЬ



5 мин.



45 мин.

Ингредиенты:

Крупные креветки.....600 гр.
Сливочное масло..... 50 гр.
Лимон.....1 шт.
Чеснок.....2 зубчика
Ароматные травы.....по вкусу
Соль.....по вкусу

Способ приготовления:

1. Смешайте растопленное сливочное масло, измельченный чеснок, лимонный сок, цедру, соль, специи и ароматные травы по вкусу.
2. Очистить креветки, замариновать их на 20 минут, а затем запекать 15 минут на решетке аэрогриля при температуре 200 градусов.



СТЕЙК ИЗ СВИНИНЫ

●●●
СЛОЖНОСТЬ


10 мин.


40 мин.

Ингредиенты:

Стейки свиные..... 4 шт.
Смесь перцев..... 0,5 ч.л.
Соль..... 0,5 ч.л.
Растительное масло..... 1 ст.л.
Горчица..... 1 ст.л.

Способ приготовления:

1. Смешайте масло, горчицу, соль и перец. Получившейся смесью обмажьте стейки. Оставьте их мариноваться минут на 30.
2. Разогрейте аэрогриль до температуры 200 градусов.
3. Выложите стейки на решетку аэрогриля.
4. Запекайте стейки в аэрогриле минут 25-30 до нужной вам степени прожарки.



TAKARA

КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ



СЛОЖНОСТЬ



15 мин.



45 мин.

Ингредиенты:

Фарш куриный.....600 гр.
 Яйцо..... 1 шт.
 Лук репчатый.....1 шт.
 Специи.....по вкусу
 Соль.....по вкусу

Способ приготовления:

1. Пропустить через мясорубку куриное мясо, лук. Добавить к фаршу соль, специи и ароматные травы по вкусу.
2. Сформировать котлеты, выложить на решетку аэрогриля.
3. В предварительно разогретом аэрогриле готовить при температуре 200°C 30 минут, через 15 минут после начала готовки перевернуть котлеты и запекать до готовности.



ЦУКИНИ ФАРШИРОВАННЫЕ



Ингредиенты:

Фарш из индейки.....450 гр.
 Средние цукини.....4 шт.
 Специи.....по вкусу
 Соль.....1 ч.л.
 Молотый черный перец.....0,5 ч.л.
 Сыр.....110 гр.
 Масло в спрее

Способ приготовления:

1. Соедините в миске фарш индейки, паприку, луковый порошок, чесночный порошок, соль, черный перец и аккуратно перемешайте.
2. Разрежьте цукини пополам вдоль и извлеките семена ложкой, затем сбрызните половинки цукини маслом из спрея. Заполните вырезанные пустоты в половинках цукини смесью из фарша.
4. Поместите сетчатый противень в корзину аэрогриля и положите на него фаршированные лодочки из цукини.
5. Готовьте при температуре 200°C, 20 минут. Посыпьте фаршированные цукини тертым сыром в середине времени приготовления.



НАГГЕТСЫ



СЛОЖНОСТЬ



10 мин.



22 мин.

Ингредиенты:

Наггетсы.....450гр.
Сливочное/топлёное
масло.....15 гр.

Способ приготовления:

1. Замороженные наггетсы достаём из упаковки и перекладываем в корзину аэрогриля.
2. Раскладываем по маленькому кусочку масла на каждый наггетс.
3. Затем запекайте в разогретом аэрогриле 12 минут при температуре 180 градусов. В середине готовки перевернуть наггетсы.



ТАРТ С ЯЙЦОМ И ЛУКОМ



Для теста:

Кефир.....	200 мл.
Сметана.....	100 гр.
Яйца	3 шт.
Мука пшеничная.....	200 гр.
Разрыхлитель.....	1 ч.л.
Сахар.....	1 ч.л.
Соль	0,5 ч.л.

Для начинки:

Яйца (отварные).....	6 шт.
Лук зелёный.....	100 г (1 пучок)
Масло сливочное.....	50 гр.
Соль.....	по вкусу

Способ приготовления:

1. Для начинки мелко порезать зеленый лук, добавить к нему горячее растопленное сливочное масло и соль, отварные яйца порезанные мелкими кубиками, всё тщательно перемешать.
2. Ингредиенты теста должны быть комнатной температуры. В миске соединить кефир, сметану, яйца, соль и сахар, перемешать венчиком до однородного состояния. Затем добавить просеянную муку и разрыхлитель, перемешать. Тесто для заливного пирога получается по консистенции как густая сметана.
3. Вылить чуть меньше половины теста в силиконовую форму для аэрогриля, выложить начинку и залить сверху оставшимся тестом.
4. Выпекать в предварительно прогретом аэрогриле при температуре 180 градусов, 45 минут.



МИНИ-ПИЦЦА



10 мин.



25 мин

Ингредиенты:

Основа для пиццы
 или готовое тесто.....350 гр.
 Колбаса..... 50 гр.
 Сыр Моцарелла.....85 гр.
 Болгарский перец.....по вкусу
 Помидоры.....по вкусу

Способ приготовления:

1. Смажьте основу для пиццы оливковым маслом.
2. Поместите основу в предварительно разогретый аэрогриль и готовьте в течение 10 минут при температуре 160°C.
3. Добавьте ломтики колбасы, моцареллу, овощи (перец и помидоры по желанию) за 5 минут до окончания приготовления.



СЫР В АЭРОГРИЛЕ

Ингредиенты:

Сыр камамбер.....120 гр.
Хлеб белый.....4 ломтика
Приправа.....1 ч.л.
Масло растительное.....20 мл.

Способ приготовления:

1. Хлеб нарежьте по вашему вкусу. Сбрызните растительным маслом и присыпьте любимой приправой.
2. В форму выложите сыр, если это Камамбер. Если решите использовать Моцареллу или Голландский сыр, то сначала его нужно будет натереть на терке и выложить в небольшую форму для запекания. Вокруг сыра выложите нарезанные ломтики хлеба.
3. Запекайте при 160 градусов 10 минут. Через 5 минут проверьте готовность блюда и запекайте дальше. После этого выложите сухарики и сыр на тарелку. Подавайте блюдо горячим.



СЛОЖНОСТЬ



15 мин.



25 мин.



СЭНДВИЧИ К ЗАВТРАКУ



СЛОЖНОСТЬ



5 мин.



20 мин.

Ингредиенты:

Хлеб.....4 ломтика
Ветчина.....50 гр.
Сыр.....1 шт.
Листья салата.....по вкусу

Способ приготовления:

1. Нарезать хлеб ломтиками толщиной 1 см, разложить их на сетке в аэрогриле.
2. Выбрать на панели меню «Тост» и готовить до легкой прожарки 12 минут при 180 градусах.
3. На готовые тосты выкладываем нарезанную ветчину, сыр и листья салата, сверху накрываем вторым тостом. Разрезаем сэндвич по диагонали для удобства и красивой подачи.



ВЯЛЕННЫЕ ПОМИДОРЫ

Ингредиенты:

Помидоры.....600 гр.
(сорт "Сливка")
Чеснок.....3 зубчика
Соль.....1 ч.л.
Хмели-сунели.....2 ч.л.
Оливковое масло.....3 ст.л.

Способ приготовления:

1. Помытые помидоры нарежьте четвертинками. Чайной ложечкой удалите из каждой четвертинки семена так, чтобы осталась одна мякоть.
2. Чесночные зубчики нарежьте пластинами. Хмели-сунели соедините с солью в отдельной мисочке, перемешайте. В каждую четвертинку томатов выложите 1-2 пластины чеснока и присыпьте немного смесью хмели-сунели и соли.
3. Выложите все подготовленные четвертинки на решетку в чаше аэрогриля, установите заполненную чашу в аэрогриль. Вялить помидоры следует при температуре 90 градусов 4-5 часов.
4. Готовые вяленые помидоры выложите в стеклянную баночку, залейте оливковым маслом так, чтобы были покрыты верхушки.



СЛОЖНОСТЬ



20 мин.



5 ч.



СЫРНЫЕ КРУАССАНЫ С ДЖЕМОМ


СЛОЖНОСТЬ


17 мин.


30 мин.

Ингредиенты:

Слоеное тесто.....1 лист
Яичный желток.....1шт.
Сливочное масло.....2 ст.л.
Сыр чеддер.....100 гр.
По вкусу: Джем абрикосовый
(или любой другой ягодный)

Способ приготовления:

1. Разогрейте аэрогриль 3-5 минут до 180°C.
2. Разрежьте слоеное тесто на 6 треугольных частей.
3. Смажьте кусочки теста сливочным маслом, затем добавьте сверху джем и нарезанный сыр. Скрутите круассан. Перед запеканием смажьте круассаны яичным желтком и посыпьте кунжутом по желанию.
4. Готовьте в аэрогриле 7-12 минут (время зависит от размеров).



СЫРНИКИ

Ингредиенты:

Творог.....	300 гр.
(любой жирности)	
Яйцо.....	1 шт.
Манка.....	3 ст.л
Сахар.....	50 гр.
Разрыхлитель.....	1 ч.л.
Мука.....	2 ст.л.



сложность



30 мин.



1 час

Способ приготовления:

1. В миску выложите творог, разомните его вилкой, вбейте яйцо. Добавьте манку, сахар, разрыхлитель. Все ингредиенты перемешайте до получения однородной массы. Оставьте полученную массу на 30 минут, чтобы за это время манка успела набухнуть.
2. Затем удобным способом сформируйте заготовки сырников. Обваляйте каждый сырник в муке.
3. На решетку чаши аэрогриля постелите пергамент для выпекания, затем выложите поверх все заготовки сырников. Чашу установите в аэрогриль.
4. Выпекайте сырники при температуре в 180 градусов 25 минут. Где-то на 15-ой минуте переверните все сырники на другую сторону, затем опять отправьте допекаться.



ПИРОГ

●●○
СЛОЖНОСТЬ

45 мин

1 час

Ингредиенты:

Яйцо куриное3-4 шт.
Сахар.....1 стак.
Гашеная уксусом сода.....1/3 ч.л.
Мука1-1,5 стак.
Масло растительное.....2 ст.л.
Персики.....3-4 шт.
Ванилин (или ванильный сахар)

Способ приготовления:

1. Яйца взбить с сахаром, добавить 1/3 ч. л. гашеной соды и 1-1,5 стакана муки, 2 ст.л. растительного масла, тщательно взбить полученную массу.
2. Персики порезать небольшими кубиками.
3. В смазанную форму выливаем половину теста, потом персики, посыпаем ванильным сахаром и выливаем остаток теста.
4. Форму первоначально укроем фольгой. Чашу установим в аэрогриль, установим температуру 180 градусов и время 45 минут. На 30-той минуте выдвинем чашу и снимем фольгу с формы, вновь задвинем чашу до готовности.



ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ

Ингредиенты:

Творог500 гр.
Мука1 ст.л.
Яйца.....3 шт.
Сахар270 гр.
Ванилин.....10 гр.
Сода.....щепотка

Способ приготовления:

1. Соедините творог с 3 яйцами, ванилином и обычным сахаром, хорошо перемешайте. Чтобы добиться максимально однородной консистенции, можно взбить творожную массу погружным блендером.
2. Добавьте соду и просеянную муку, хорошо перемешайте.
3. Застелите форму для выпечки пергаментом, выложите творожную массу и разравняйте.
4. Готовьте творожную запеканку в аэрогриле 10 минут при температуре 160°, затем 5 минут при 200°. По окончании приготовления запеканка должна подняться, подрумяниться, сверху быть полностью сухой (без мокрых участков).



СЛОЖНОСТЬ



25 мин.



35 мин.



ЗАПЕЧЕННЫЕ ЯБЛОКИ


СЛОЖНОСТЬ


15 мин.


30 мин.

Ингредиенты:

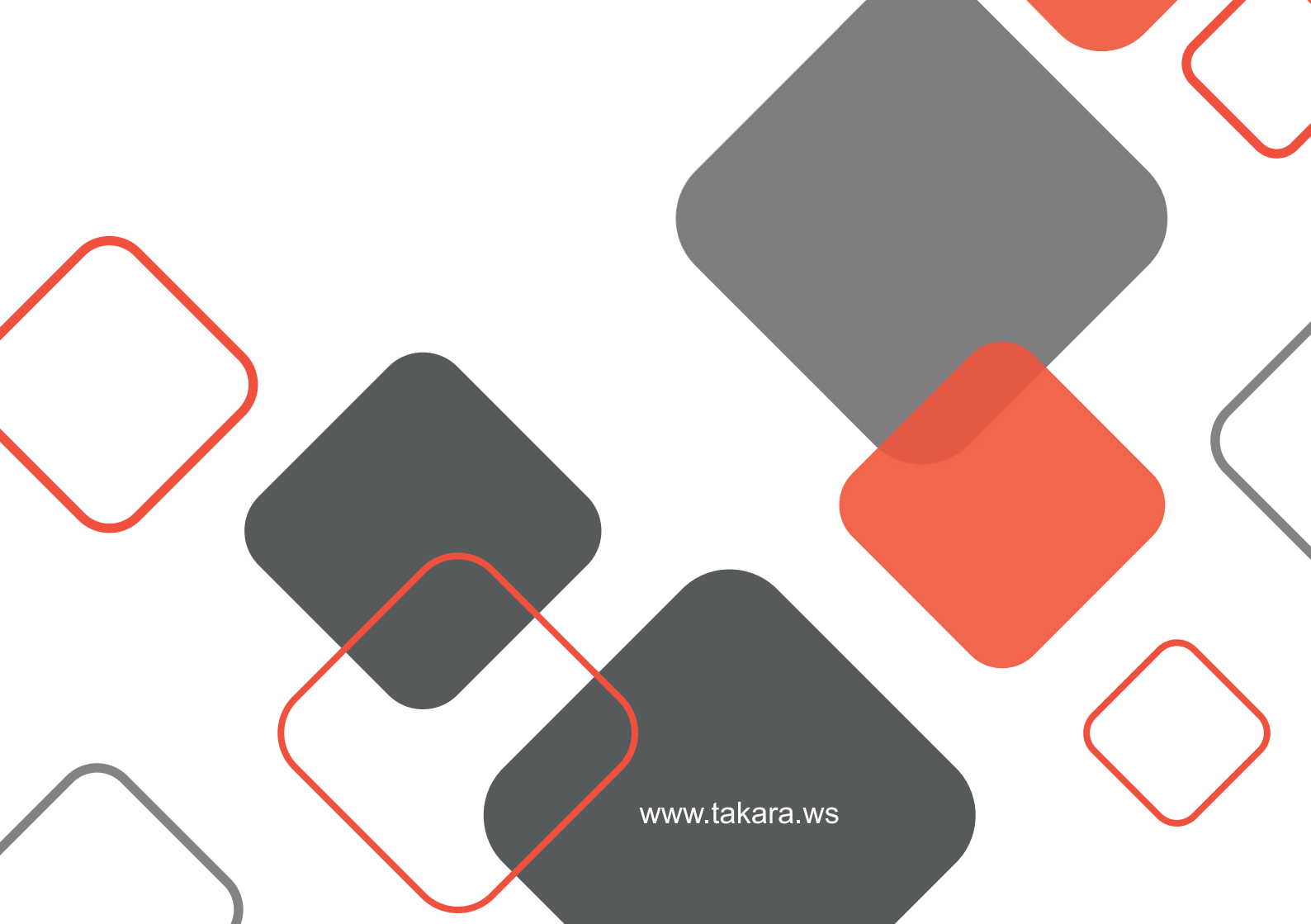
Яблоки.....5 шт.
Сахар/мёд.....100 гр.
Грецкие орехи.....100 гр.
Корица молотая.....1 ч.л.
Ванильный сахар.....щепотка

Способ приготовления:

1. Яблоки промойте, вырежьте из них сердцевину с косточками, стараясь не задеть дно. Орехи очистить от скорлупы и измельчить ножом.
2. Засыпьте в отверстия нарезанные мелкими кубиками яблоки, грецкие орехи, сахарный песок или мёд. По желанию можете добавить в каждое яблоко щепотку ванильного сахара и корицу.
3. Выложите яблоки в чашу аэрогриля и активируйте на таймере 180 градусов на 15 минут.

ЗАМЕТКИ

This image shows a blank 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.takara.ws