



Аэрогриль WMF Multi Taste¹

Рецепты



Содержание

Горячие закуски и салаты

- Горячая цветная капуста гоги с салатом кимчи
- Жареная брюссельская капуста
- Жареная цветная капуста
- Кумпир из батата
- Салат «Цезарь»
- Мини-пицца из баклажана

Основные блюда

- Курица барбекю
- Ромштекс с цукини фри
- Сибас на гриле
- Суперзеленый фалафель
- Хрустящий тофу терияки
- Овощной бургер из киноа с чечевицей
- Лосось на гриле

Десерты

- Хрустящая гранола с яблоком и корицей
- Яблочные и грушевые чипсы

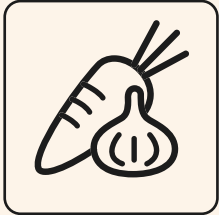
Горячие закуски и салаты



Горячая цветная капуста гоги с салатом кимчи

2

Количество порций



Функция «Овощи»

15
мин

Время подготовки

18
мин

Время приготовления

Ингредиенты

- 1 кочан цветной капусты
- 20 мл кунжутного масла
- 150 мл воды
- 2 ст. л. кукурузного крахмала
- 1 ч. л. чесночного порошка
- 1 зубчик чеснока
- 10 г имбиря
- 75 мл мёда
- 20 мл соевого соуса
- 3,5 ст. л. гочуджана (паста из корейской фасоли)
- 2 моркови
- 3 стебля зелёного лука
- 2 ст. л. кунжута (чёрного и белого)
- 350 г кимчи
- 20 мл жареного кунжутного масла
- Соль

Приготовление

- 1 Удалите листья и стебель цветной капусты и отделите соцветия.
- 2 Смешайте кукурузный крахмал, соль, чесночный порошок и масло в миске и добавьте соцветия цветной капусты. Выложите соцветия на решётку аэрогриля и запекайте на режиме «Овощи» 18 минут.
- 3 Тем временем очистите и мелко натрите чеснок и имбирь, обжарьте в кастрюле с небольшим количеством масла и полейте мёдом, соевым соусом и водой. Добавьте пасту гочуджана и варите около 3 минут до образования густого соуса гоги.
- 4 Морковь очистите и нарежьте или натрите на тёрке тонкой соломкой. Нарежьте зелёный лук кольцами и поджарьте кунжут на сковороде без масла до золотистого цвета.
- 5 Смешайте кимчи, морковь, зелёный лук, семена кунжута и кунжутное масло в миске и приправьте солью.
- 6 В отдельной миске смешайте цветную капусту с половиной острого соуса гоги и выложите на блюдо. Посыпьте салат кимчи семенами кунжута и подавайте с оставшимся соусом.

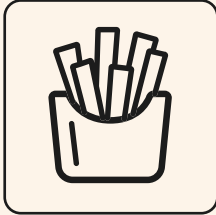


Жареная брюссельская капуста

с соусом винегрет и хумусом

2

Количество порций



Функция «картофель фри»

20
мин

Время подготовки

25
мин

Время приготовления

Ингредиенты

- 80 г грецких орехов
- 350 г брюссельской капусты
- 2 ч. л. гарам масала
- 1 ч. л. хлопьев чили
- 10 мл кленового сиропа
- 1 банка консервированного нута (400 г)
- 1 лавровый лист
- 1 зубчик чеснока
- 1 красная луковица
- 10 мл дижонской горчицы
- 20 мл белого бальзамического уксуса
- 10 мл мёда
- 3 ст. л. тахини
- 1 лимон
- Оливковое масло

Приготовление

- 1 Выложите грецкие орехи в корзину аэрогриля и запекайте 5 минут, используя функцию «Картофель фри».
- 2 В это время очистите и разрежьте пополам брюссельскую капусту и смешайте в миске с небольшим количеством масла, гарам масалой, кленовым сиропом и хлопьями чили.
- 3 После запекания переложите орехи в миску и отложите в сторону. Выложите брюссельскую капусту в корзину аэрогриля и жарьте оставшееся время (20 минут), используя функцию «Картофель фри».
- 4 Потушите нут вместе с жидкостью из банки в небольшой кастрюле с чесноком и лавровым листом на слабом огне в течение 10 минут.
- 5 Нарежьте лук кубиками и смешайте в небольшой миске с дижонской горчицей, белым бальзамическим уксусом, мёдом и небольшим количеством масла для получения соуса винегрет. Приправьте солью и перцем.
- 6 Слейте воду с приготовленного нута и смешайте его с тахини и лимонным соком в кухонном комбайне. Постепенно добавляйте достаточное количество воды, чтобы хумус получился кремовой текстуры, и приправьте солью.
- 7 Достаньте жареную брюссельскую капусту из аэрогриля и смешайте с соусом винегрет в миске.
- 8 Разложите хумус на тарелке или большом блюде, сверху выложите брюссельскую капусту и посыпьте поджаренными грецкими орехами.



Жареная цветная капуста

с соусом ромеско и лимонным тахини

2

Количество порций



Функции «гриль», «нагнетать»

10
МИН

Время подготовки

15 / 18
МИН / МИН

Время приготовления

Ингредиенты

- 1 кочан цветной капусты
- 300 г острого перца
- 2 ст. л. тахини (кунжутная паста)
- 1 органический лимон
- 50 мл воды
- 30 г копчёного миндаля (или жареного миндаля)
- 20 мл мягкого яблочного уксуса
- 1 зубчик чеснока
- 1 пучок мяты
- Оливковое масло
- Соль, перец

Приготовление

- 1 Разделите цветную капусту на небольшие соцветия и вымойте перец.
- 2 Для соуса разложите перец на пластине для гриля и запекайте в течение 15 минут, используя функцию «Гриль» на этапе предварительного нагрева. В середине приготовления переверните перец.
- 3 В небольшой миске смешайте тахини с небольшим количеством лимонного сока и достаточным количеством воды до получения кремовой консистенции.
- 4 Положите жареный перец на разделочную доску, удалите горячую кожицу ложкой или ножом и удалите стебель и сердцевину.
- 5 Разложите соцветия цветной капусты на пластине для гриля, сбрызните оливковым маслом, приправьте солью и перцем. Выберите функцию «Нагнетать» и запекайте цветную капусту 18 минут до золотистого цвета, перевернув соцветия в середине приготовления.
- 6 Тем временем поместите жареный перец в кухонный комбайн вместе с копченым миндалём, яблочным уксусом, зубчиком чеснока и небольшим количеством оливкового масла. Взбивайте до образования однородного соуса. Добавьте соль и перец по вкусу.
- 7 Выложите соус ромеско на тарелку, сверху разложите жареную цветную капусту и полейте лимонно-тахининым соусом. Украсьте мятой, приправьте солью, перцем и лимонным соком.



Кумпир из батата

с гуакамоле и пастушьим салатом

2

Количество
порций



Функция
«овощи»

15
МИН

Время
подготовки

36
МИН

Время
приготовления

Ингредиенты

- 2 батата
- 1 лайм
- 1 красный болгарский перец
- 1 красная луковица
- 200 г сыра фета
- 50 г оливок
- 1 пучок шнитт-лука
- 1 авокадо
- Оливковое масло

Приготовление

- 1 Проткните батат вилкой со всех сторон. Поместите его в корзину аэрогриля и дважды приготовьте в режиме «Овощи», чтобы общая продолжительность приготовления составляла 36 минут.
- 2 Для пастушьего салата перец разрежьте на четвертинки, удалите стебель и семена, нарежьте кубиками. Лук очистите, разрежьте пополам и нарежьте соломкой. Также нарежьте кругами оливки, затем сыр фета и мелко нарежьте чеснок. Смешайте всё в миске и приправьте солью, соком половины лайма, перцем и небольшим количеством оливкового масла.
- 3 Чтобы приготовить гуакамоле, разрежьте авокадо пополам, удалите косточку и извлеките мякоть ложкой. Разомните её вилкой и приправьте солью, перцем и соком оставшейся половины лайма.
- 4 Разрежьте батат вдоль, слегка прижмите его половинки друг к другу, наполните гуакамоле и выложите поверх пастушьего салата.

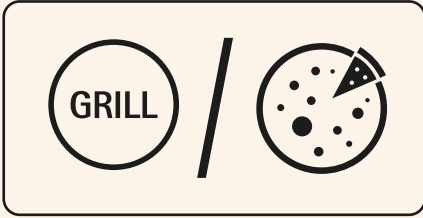


Салат «Цезарь»

с курицей-гриль и гренками с тимьяном

2

Количество порций



Функции «гриль», «пицца»

15
МИН

Время подготовки

10 / 7
МИН / МИН

Время приготовления

Ингредиенты

- 1 куриная грудка (примерно 250 г)
- 1 органический лимон
- 2 анчоуса
- 60 г тёртого пармезана
- 200 г йогурта
- 20 мл мёда
- 1 ч. л. острой горчицы
- 150 г помидоров черри
- 2 кочана салата ромен
- 1 маленький кочан салата радиккио
- 4 ломтика хлеба с высоким содержанием белка и низким содержанием углеводов
- 3 веточки тимьяна
- Зёрна граната
- Оливковое масло
- Соль, перец

Приготовление

- 1 Установите решётку гриля ребристой стороной вверх и разогрейте гриль в течение 15 минут.
- 2 Приправьте куриную грудку небольшим количеством оливкового масла, соли, перца, цедрой лимона и дайте замариноваться.

В мерном стакане смешайте анчоусы и половину тёртого пармезана с лимонным соком, йогуртом, мёдом, горчицей и небольшим количеством оливкового масла с помощью погружного блендера. Приправьте солью и перцем по вкусу. Помойте и разрежьте помидоры черри пополам.
- 3 Как только гриль разогреется, поместите приправленную куриную грудку в аэрогриль и готовьте в режиме «Гриль» в течение 10 минут.
- 4 Тем временем нарвите листья салата ромен и радиккио на кусочки. Помойте, обсушите и положите в салатницу.
- 5 нарежьте хлеб кубиками и смешайте в миске с оливковым маслом, листьями тимьяна и небольшим количеством соли.
- 6 После гриля переложите куриную грудку в миску, накройте тарелкой и дайте постоять.
- 7 Поджарьте кубики хлеба на режиме «Пицца» в течение 5–7 минут.
- 8 нарежьте курицу-гриль на полоски и выложите на салат с помидорами. Равномерно полейте салат заправкой, посыпьте гренками, гранатовыми зёрнами и оставшимся тёртым пармезаном.



Мини-пицца из баклажана

в средиземноморском стиле

2

Количество
порций



Функция
«пицца»

10
мин

Время
подготовки

14
мин

Время
приготовления

Ингредиенты

- 1 большой баклажан
- 100 мл процеженных консервированных помидоров
- 1 зубчик чеснока
- 1 ч. л. орегано
- 5 оливок
- 5 коктейльных томатов
- 10 листьев базилика
- 50 г моцареллы
- Оливковое масло
- Соль, перец

Приготовление

- 1 Нарежьте баклажаны ломтиками (кругами) толщиной 1 см, посыпьте солью на разделочной доске и дайте постоять 10 минут.
- 2 Промокните ломтики баклажанов бумажным полотенцем и смажьте небольшим количеством масла. Разложите ломтики на решётке для гриля и запекайте в режиме «Пицца» 7 минут.
- 3 Тем временем очистите и мелко натрите зубчик чеснока, смешайте с процеженными консервированными помидорами, орегано и хорошей щепоткой соли. Нарежьте оливки и помидоры. Крупно порвите листья базилика и натрите моцареллу.
- 4 После этого выложите начинку сверху каждого из ломтиков баклажанов, как на пиццу, и снова запекайте в режиме «Пицца» в течение 7 минут.
- 5 Подавайте мини-пиццы из баклажана тёплыми.

Основные блюда



Курица барбекю

с низкоуглеводными овощами фри

2

Количество порций

GRILL / 

Функции «гриль», «овощи»

20
МИН

Время подготовки

12 / 18
МИН / МИН

Время приготовления

Ингредиенты

- 2 веточки розмарина
- 3 ст. л. соевого соуса
- 2 ст. л. мёда
- 1 ч. л. горчицы
- 2 куриных бедра
- 2 моркови
- 4 ст. л. кукурузного крахмала
- 1 ч. л. паприки
- 1 ч. л. карри
- 1 ч. л. чесночного порошка
- 1 зубчик чеснока
- 1 свёкла
- 1 пастернак
- Оливковое масло
- Соль, перец

Приготовление

- 1 Мелко нарежьте розмарин и смешайте его с соевым соусом, мёдом и горчицей в миске, чтобы получить соус барбекю. Приправьте куриные бедра солью и перцем, намажьте маринадом и оставьте мариноваться на 15 минут.
- 2 Включите функцию «Гриль» и разогрейте решётку для гриля ребристой стороной вверх в течение 15 минут.
- 3 Как только гриль разогреется, готовьте куриные бёдра по 6 минут с каждой стороны.
- 4 Тем временем вымойте, очистите и нарежьте морковь, свёклу и пастернак вдоль на брусочки толщиной с палец, затем смешайте в миске с кукурузным крахмалом, паприкой, карри и чесноком, добавьте хорошую щепотку соли и немного оливкового масла.
- 5 Заверните готовые куриные бёдра в алюминиевую фольгу и дайте им постоять или держите в тепле в духовке при 100°C.
- 6 Разложите нарезанные овощи на решётке для гриля и запекайте в течение 18 минут, используя функцию «Овощи».
- 7 Подавайте курицу барбекю с овощами фри, оставшимся соусом барбекю и салатом.



Ромштекс с цукини фри

и соусом из тархуна

2

Количество порций

GRILL / AIR FRY

Функции «гриль», «аэрогриль»

20
МИН

Время подготовки

7 / 10
МИН

Время приготовления

Ингредиенты

- 2 ч. л. смеси перцев
- 300 г ромштекса
- 1 жёлтый цукини
- 100 г японских панировочных сухарей Панко
- 100 г муки
- 1 яйцо
- 0,5 ч. л. порошка паприки
- 0,5 ч. л. гарам масала
- 0,5 ч. л. чесночного порошка
- 4 веточки тархуна
- 1 лук-шалот
- 1 зубчик чеснока
- 200 г греческого йогурта
- Оливковое масло
- Соль

Приготовление

- 1 Включите функцию «Гриль» и разогрейте пластину для гриля ребристой стороной вверх в течение 15 минут.
- 2 Измельчите перец, смажьте ромштекс небольшим количеством оливкового масла, приправьте солью и перцем и отложите в сторону.
- 3 Цукини вымойте, разрежьте на восемь частей и нарежьте толстыми полосками в форме картофеля фри. Разделите муку, яйцо и панировочные сухари в 3 миски. Приправьте яйцо небольшим количеством соли, а панировочные сухари – порошком паприки, гарам масалой и чесночным порошком.
- 4 Положите стейк на горячую пластину гриля и готовьте в течение 7 минут, используя функцию «Гриль». После приготовления заверните мясо в алюминиевую фольгу и дайте ему отдохнуть.
- 5 Тем временем обваляйте полоски цукини в муке, обмакните в яйцо и обваляйте в панировочных сухарях. После приготовления стейка, выложите на решётку гриля цукини в панировке и обжарьте их в режиме «Аэрогриль» в течение 10 минут при температуре 200°C.
- 6 Очистите и мелко нарежьте лук-шалот и чеснок, а также мелко нарежьте листья тархуна. Перемешайте йогурт в миске до получения однородной массы и добавьте нарезанный кубиками лук-шалот, чеснок и тархун. Добавить соль и перец по вкусу.
- 7 Достаньте стейк из фольги, нарежьте ломтиками и разложите по тарелкам вместе с хрустящими кабачками и соусом.



Сибас на гриле

с миндальным булгуром и томатно–оливковым соусом сальса

2

Количество порций

GRILL

Функция «гриль»

15
мин

Время подготовки

6
мин

Время приготовления

Ингредиенты

- 120 г булгура
- 40 мл оливкового масла
- 2 веточки тимьяна
- 1 лавровый лист
- 1 органический лимон
- 1 пучок петрушки
- 1 зубчик чеснока
- 4 филе сибаса
- 2 помидора
- 50 г зелёных оливок
- 1 красный перец чили
- 100 г миндальных лепестков
- Вода
- Соль, перец

Приготовление

- 1 Промойте булгур, откинув его на сито, и дайте ему стечь. Нагрейте немного масла в кастрюле и поджарьте булгур в течение 2 минут. Залейте небольшим количеством воды, добавьте щепотку соли, тимьян и лавровый лист. Доведите до кипения, накройте крышкой и дайте настояться минимум 15 минут.
- 2 Натрите цедру лимона и выжмите сок. Мелко порубите петрушку и чеснок, кубиками нарежьте помидоры и оливки. Разрежьте перец чили пополам, удалите стебель и сердцевину и нарежьте кубиками.
- 3 Выберите функцию «Гриль» на аэрогриле, разогрейте решётку для гриля ребристой стороной вверх в течение 15 минут при температуре 200°C.
- 4 Смешайте в миске помидоры, оливки, перец чили, петрушку и чеснок с лимонным соком и небольшим количеством оливкового масла. Добавьте соль и перец по вкусу. Поджарьте миндаль на сковороде без масла на среднем огне до золотистого цвета.
- 5 Смажьте филе сибаса небольшим количеством масла, приправьте солью и перцем и положите кожей вниз на решётку для гриля. Готовьте в течение 6 минут, используя функцию «Гриль».
- 6 Удалите тимьян и лавровый лист из булгура, добавьте миндаль, приправьте цедрой лимона, небольшим количеством оливкового масла, солью и перцем.
- 7 Разложите булгур по тарелкам, сверху разложите филе сибаса и подавайте с оливково–томатной сальсой.

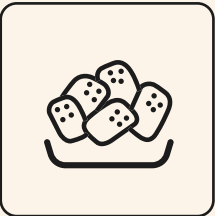


Суперзелёный фалафель

с восточным соусом из кунжута

2

Количество порций



Функция «нагетсы»

15
мин

Время подготовки

18
мин

Время приготовления

Ингредиенты

Для фалафеля:

- 3 стебля зелёного лука
- 1 зубчик чеснока
- 0,5 пучка петрушки
- 0,5 пучка свежего кориандра
- 1 банка консервированного нута
- 2 ст. л. кунжута
- 2 ч. л. тмина
- 2 ч. л. кориандра
- 2 ч. л. кукурузного крахмала
- Оливковое масло
- Соль, перец

Для соуса:

- 200 г греческого йогурта
- 2 ст. л. тахини (кунжутная паста)
- 1 органический лимон
- 0,5 пучка петрушки
- 0,5 пучка свежего кориандра
- 1 зубчик чеснока
- 2 питы
- 1 огурец
- 250 г коктейльных томатов
- Соль, перец

Приготовление

- 1 Измельчите зелёный лук, чеснок, петрушку и кориандр в кухонном комбайне. Добавьте нут, семена кунжута, специи, соль и кукурузный крахмал и измельчите до грубой консистенции.
- 2 Сформируйте из смеси 12 шариков фалафеля и выложите на пластину для гриля слегка смазанными маслом руками. Выпекайте фалафель в режиме «Нагетсы» в течение 18 минут до золотистого цвета и хрустящей корочки. Добавьте питы в аэрогриль за 3 минуты до окончания приготовления, чтобы они полностью прогрелись.
- 3 Очистите и натрите чеснок, мелко нарежьте оставшуюся зелень.
- 4 В миске смешайте греческий йогурт, тахини, чеснок, лимонный сок и цедру до получения однородной массы, затем добавьте оставшиеся травы, приправьте солью и перцем.
- 5 Подавайте хрустящий фалафель с соусом из кунжута и трав, нарезанным огурцом, помидорами и питой.

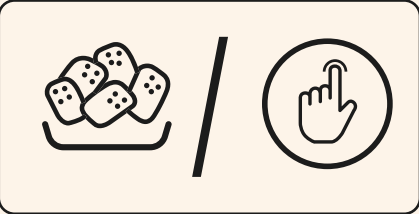


Хрустящий тофу терияки

с яркими овощами и рисом Жасмин

2

Количество порций



Функции «нагетсы», ручная настройка времени

20
мин

Время подготовки

18 / 10
мин / мин

Время приготовления

Ингредиенты

- 400 г твёрдого тофу
- 3 ст. л. кукурузного крахмала
- 20 мл кунжутного масла
- 1 ст. л. кунжутных семян
- 1 красный болгарский перец
- 1 пучок зеленого лука
- 2 зубчика чеснока
- 2 ч. л. имбиря
- 20 мл кленового сиропа (или сиропа агавы)
- 20 мл соевого соуса с низким содержанием натрия
- 20 мл устричного или вегетарианского устричного соуса
- 1 звезда аниса
- 120 г риса Жасмин
- 200 г бобов эдамаме
- Нейтральное по вкусу растительное масло
- Соль

Приготовление

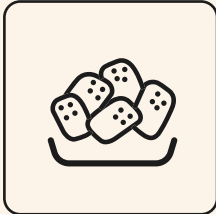
- 1 Слегка отожмите тофу на бумажном полотенце, чтобы впитать влагу, и нарежьте кубиками примерно по 1,5 см.
- 2 Смешайте кубики тофу в миске с небольшим количеством кукурузного крахмала, щедрой щепоткой соли, кунжутными семенами и кунжутным маслом. Разложите на решётке и запекайте в режиме «Нагетсы» в течение 18 минут до хрустящей корочки.
- 3 Тем временем помойте болгарский перец, удалите стебли и сердцевину, нарежьте полосками. Нарежьте зелёный лук на кусочки примерно по 2 см и отложите в сторону.
- 4 Очистите и мелко нарежьте чеснок и имбирь, обжарьте в кастрюле с небольшим количеством растительного масла. Добавьте соевый соус, кленовый сироп и устричный соус.
- 5 Смешайте немного кукурузного крахмала с холодной водой и добавьте в кастрюлю вместе со звездой аниса. Дайте покипеть на медленном огне в течение 5 минут.
- 6 Приготовьте рис согласно инструкции на упаковке.
- 7 Переложите запечённый тофу из аэрогриля на тарелку. Переложите перцы и лук в аэрогриль и запекайте при 200°C в течение 10 минут с помощью ручной настройки времени. Добавьте бобы эдамаме за 2 минуты до конца времени приготовления.
- 8 Подавайте рис в мисках, с уложенными сверху овощами и тофу, полив соусом терияки.



Овощной бургер из киноа с чечевицей

4

Количество порций



Функция «нагетсы»

20
МИН

Время подготовки

18
МИН

Время приготовления

Ингредиенты

Для котлет:

- 1 луковица
- 1 зубчик чеснока
- 150 г красной чечевицы
- 80 г киноа
- 2 ст. л. овсяных хлопьев
- 400 мл овощного бульона
- 1 ч. л. тмина
- 1 ч. л. семян кориандра
- 1 ч. л. орегано
- 60 г семян подсолнечника
- 2 ст. л. жареного лука
- 10 мл соевого соуса
- 20 мл вустерширского (вустерского) соуса
- Соль, перец

Для начинки:

- 4 финских или высокобелковых булочки
- Помидоры
- Листья любого салата на ваш выбор
- Лук
- Маринованные огурцы для бургера
- Проростки
- Оливковое масло

Приготовление

- 1 Сначала мелко нарежьте лук и чеснок для котлет и обжаривайте в кастрюле с небольшим количеством оливкового масла около 5 минут.
- 2 Добавьте чечевицу, киноа и овсяные хлопья и обжаривайте еще 2 минуты. Влейте овощной бульон, тушите 5 минут и дайте настояться в течении 10 минут.
- 3 Обжаривайте семена тмина и кориандра на сковороде до тех пор, пока они не выпустят аромат, мелко растолките их в ступке и добавьте в кастрюлю вместе с орегано.
- 4 Поджарьте семена подсолнечника на сковороде, немного растолките их, смешайте с жареным луком и добавьте в смесь чечевицы с киноа.
- 5 Приправьте смесь для гамбургера соевым соусом и вустерширским соусом, добавьте соль и перец по вкусу.
- 6 Сформируйте из смеси 4 толстые или 6 тонких котлет для гамбургеров и запекайте на решётке для гриля, используя функцию «Нагетсы» в течение 18 минут при температуре 200°C.
- 7 Сбрызните булочки небольшим количеством оливкового масла и добавьте их в аэрогриль вместе с котлетами на последние 3 минуты запекания.
- 8 Украсьте гамбургеры помидорами, салатом, маринованными огурцами, луком, капустой и наслаждайтесь!

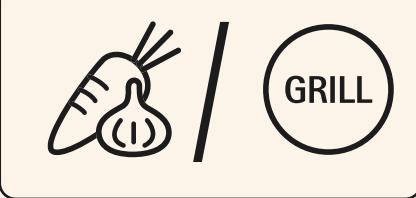


Лосось на гриле

с овощами антипасто и дольками лимона

2

Количество порций



Функции «овощи», «гриль»

20

мин

Время подготовки

18 / 7

мин / мин

Время приготовления

Ингредиенты

- 1 кабачок
 - 1 баклажан
 - 1 красный болгарский перец
 - 1 жёлтый болгарский перец
 - 2 веточки розмарина
 - 2 зубчика чеснока
 - 1 ч. л. порошка паприки
- 2 веточки тимьяна
 - 2 куса филе лосося без кожи (по 150 г каждый)
 - 3 стручка кардамона
 - 200 г греческого йогурта
 - 1 органический лимон
 - Оливковое масло
 - Соль, перец

Приготовление

- 1

Помойте овощи, удалите стебли и нарежьте овощи небольшими кусочками. Крупно нарежьте розмарин. Очистите и мелко нарежьте чеснок.
- 2

Смешайте овощи с небольшим количеством оливкового масла, чесноком и розмарином в миске. Приправьте солью, перцем и положите на решётку для гриля ребристой стороной вверх. Запекайте 18 минут, используя функцию «Овощи».
- 3

Для маринада смешайте порошок паприки, листья тимьяна, немного оливкового масла, соль и перец. Смажьте этим маринадом куски лосося.
- 4

Переложите обжаренные овощи в миску и отставьте в сторону. Включите функцию «Гриль» и разогрейте аэрогриль в течение 15 минут.
- 5

После предварительного нагрева положите лосось кожей вниз на решётку и готовьте в течение 7 минут, используя функцию «Гриль».
- 6

Тем временем раздавите кардамон, выбросьте стручки и измельчите семена. Приправьте йогурт небольшим количеством цедры лимона, кардамона, соли и перца.
- 7

Лимон тщательно вымойте и нарежьте дольками.
- 8

Подавайте лосось с овощами антипасто вместе с йогуртом и дольками лимона.

Десерты



Хрустящая гранола с яблоком и корицей

500
грамм

Количество порций

Функция «десерт»

10
мин

Время подготовки

18
мин

Время приготовления

Ингредиенты

- 200 г овсяных хлопьев
 - 70 г семян подсолнечника
 - 50 г тёртого кокоса, без сахара
 - 0,5 ч. л. корицы
 - 0,33 ч. л. морской соли
 - 0,25 ч. л. имбиря
- 50 г яблочных колец
 - 150 мл кленового сиропа
 - 60 г арахисовой пасты
 - 20 мл кокосового масла
 - 0,5 ч. л. экстракта ванили

Приготовление

- 1

Нарежьте яблочные кольца на кусочки и смешайте с остальными ингредиентами в миске. Тщательно перемешайте. Переложите смесь в корзину аэрогриля и готовьте с использованием функции «Десерт» в течение 18 минут.
- 2

Перемешивайте смесь каждые 5 минут.
- 3

Дайте граноле полностью остыть на тарелке или пергаментной бумаге, раскрошите и храните в герметичном контейнере.



Яблочные и грушевые чипсы

с кисло–сладким привкусом



Функция
ручная настройка
времени



Время
подготовки



Время
приготовления

Ингредиенты

- 1 лимон
- 150 мл воды
- 0,5 ч. л. экстракта ванили
- 2 яблока
- 2 груши

Приготовление

- 1 Выжмите сок из лимона и смешайте в миске с водой и экстрактом ванили.
- 2 нарежьте яблоки и груши тонкими ломтиками и смешайте с водой и лимоном.
- 3 Уложите ломтики яблок и груш вертикально на решётку с рифлёной стороной вверх и сушите при 80°C в течение 4 часов с помощью функции ручной настройки времени.
- 4 После завершения дайте чипсам остыть и храните в герметичном контейнере.

¹Мульти Тейст