# Книга рецептов Аэрогрили

# Вступление

Добро пожаловать в мир вкуса и гармонии.

С аэрогрилем SUPRA вы готовите легко — сохраняя естественный вкус и пользу продуктов.

Это книга о сочетании технологий и философии, где каждое блюдо создаётся с вниманием и уважением к ингредиентам.

Первая часть познакомит вас с японской кухней — изящной, естественной и удивительно современной.

Вторая — подарит вдохновение для домашних блюд, которые всегда получаются.

Две стороны одной кухни: восточная утончённость и уют нашего дома — в одной книге SUPRA.

# Часть первая
# Японская кухня

Японская кухня — это искусство баланса и чистоты вкуса.

В её основе — уважение к природе, сезонным продуктам и способу приготовления.

С аэрогрилем SUPRA вы сможете прикоснуться к этой философии, готовя легко, точно и без лишнего масла.

Каждое блюдо — маленький ритуал внимания: аромат соевого соуса, блеск глазури тэрияки, тонкая сладость мёда.

# Якитори
# 焼き鳥/Yakitori

**Краткое описание:**
*Куриные шашлычки с соусом тарэ — карамельные, сочные, с лёгким ароматом дыма.*

**Особенности подачи:**
*Подаются на шпажках, посыпанные зелёным луком или кунжутом, с соусом тарэ.*

## Ингредиенты:

- 400 г куриного филе
- 2 ст. л. соевого соуса
- 1 ч. л. мёда
- 1 ч. л. рисового уксуса
- 1 зубчик чеснока

## Приготовление:

1. Смешайте соевый соус, мёд, уксус и измельчённый чеснок.
2. Замаринуйте кусочки курицы на 30 минут.
3. Наденьте мясо на шпажки, выложите в корзину аэрогриля.
4. Готовьте до готовности, обычно 10-12 минут при 200 °C.
5. Подавайте горячими, сбрызнув соусом.

# Сякэ-тэрияки
# 鮭照り焼き/Shake-teriyaki

**Краткое описание:**
*Лосось, запечённый в сладко-солёном соусе тэрияки — нежный, блестящий, с карамельной корочкой.*

**Особенности подачи:**
*Подаётся с рисом и тушёными овощами или листовым салатом.*

## Ингредиенты:

- 2 филе лосося
- 2 ст. л. соевого соуса
- 1 ч. л. сахара
- 1 ч. л. мёда

## Приготовление:

1. Смешайте соус, сахар и мёд, залейте рыбу маринадом.
2. Оставьте на 20 минут.
3. Запекайте в аэрогриле до карамельного блеска, примерно 10-12 минут при 180 °C.
4. Полейте остатками соуса перед подачей.

# Темпура
# 天ぷら/Tempura

**Краткое описание:**
*Лёгкий хрустящий кляр на овощах и креветках — классика японской гастрономии.*

**Особенности подачи:**
*Подаётся с соусом тентсую и тёртым дайконом.*

## Ингредиенты:

- Ассорти овощей (баклажан, перец, грибы)
- 6 креветок
- 100 г муки
- 150 мл холодной газированной воды
- Щепотка соли

## Приготовление:

1. Смешайте муку, воду и соль до слегка неоднородного теста.
2. Обмакните овощи и креветки в кляр.
3. Разложите в корзине аэрогриля.
4. Готовьте до золотистой корочки, примерно 8-10 минут при 190 °C.

# Эби-яки
# 海老焼き/Ebi-yaki

**Краткое описание:**
*Креветки, запечённые с цитрусом и мёдом — сочные и свежие на вкус.*

**Особенности подачи:**
*Подаются с лаймом и зеленью, в качестве лёгкой закуски.*

## Ингредиенты:

- 8 крупных креветок
- 1 ст. л. соевого соуса
- 1 ч. л. лимонного сока
- 1 ч. л. мёда

## Приготовление:

1. Замаринуйте креветки в соевом соусе, лимоне и мёде на 15 минут.
2. Разложите в аэрогриле.
3. Готовьте до готовности, обычно 5-7 минут при 190 °C.

# Ясай-яки
# 野菜焼き/Yasai-yaki

**Краткое описание:**
*Овощные шашлычки в лёгком соевом маринаде — гармония вкуса и пользы.*

**Особенности подачи:**
*Подаются как гарнир или самостоятельное блюдо.*

## Ингредиенты:

- Ассорти овощей (цукини, баклажан, грибы, перец)
- 1 ч. л. соевого соуса
- 1 ч. л. масла
- 1/2 ч. л. мёда

## Приготовление:

1. Замаринуйте овощи 10 минут.
2. Нанижите на шпажки и выложите в корзину аэрогриля.
3. Готовьте до лёгкой карамелизации, примерно 7-9 минут при 200 °C.

# Гиндза-яки
# 銀座焼き/Ginza-yaki

**Краткое описание:**
*Белая рыба, запечённая в сливочно-цитрусовом соусе, — нежная и ароматная.*

**Особенности подачи:**
*Подаётся с рисом или овощами на пару.*

## Ингредиенты:

- 2 филе дорадо или сибаса
- 2 ст. л. сливок
- 1 ч. л. лимонного сока
- 1/2 ч. л. соевого соуса

## Приготовление:

1. Смешайте сливки, лимонный сок и соевый соус.
2. Полейте рыбу и оставьте на 10 минут.
3. Готовьте в аэрогриле до готовности, обычно 10 минут при 180 °C.

# Часть вторая.
# Домашняя коллекция

После путешествия в Японию самое время вернуться к домашним вкусам — тёплым, уютным и знакомым.

Аэрогриль SUPRA помогает создавать любимые блюда быстро, чисто и с пользой.

# Хрустящие куриные крылышки без масла

**Краткое описание:**
*Ароматные и румяные, без фритюра — любимая классика в здоровом исполнении.*

**Особенности подачи:**
*Подаются с соусом барбекю или чесночным дипом.*

## Ингредиенты:

- 600 г куриных крыльев
- 2 ст. л. соевого соуса
- 1 ч. л. мёда
- 1 ч. л. паприки
- 1 зубчик чеснока

## Приготовление:

1. Замаринуйте крылышки на 30 минут.
2. Разложите в аэрогриле одним слоем.
3. Готовьте до румяной корочки, примерно 20 минут при 200 °C.

# Овощи-гриль «Радуга»

**Краткое описание:**
*Цветное ассорти из овощей — простое, полезное и красивое блюдо.*

**Особенности подачи:**
*Идеально в качестве гарнира или лёгкого ужина.*

## Ингредиенты:

- Перец, баклажан, цукини, морковь
- 1 ст. л. оливкового масла
- Щепотка соли и тимьяна

## Приготовление:

1. Нарежьте овощи крупными кусочками.
2. Перемешайте с маслом и приправами.
3. Запекайте до мягкости, обычно 10 минут при 190 °C.

# Рыба с лимоном и травами

**Краткое описание:**
*Лёгкое и ароматное блюдо для здорового питания.*

**Особенности подачи:**
*Подаётся с картофелем или овощами.*

## Ингредиенты:

- 2 филе трески или судака
- 1 ст. л. лимонного сока
- 1 ч. л. масла
- Щепотка укропа и перца

## Приготовление:

1. Сбрызните рыбу лимонным соком, добавьте масло и специи.
2. Оставьте на 10 минут.
3. Готовьте до мягкости, примерно 12 минут при 180 °C.

# Картофель по-деревенски

**Краткое описание:**
*Хрустящий снаружи и мягкий внутри — идеальный гарнир.*

**Особенности подачи:**
*Подаётся с кетчупом или сливочным соусом.*

## Ингредиенты:

- 500 г картофеля
- 1 ст. л. масла
- Соль, паприка, чеснок по вкусу

## Приготовление:

1. Нарежьте дольками, перемешайте с маслом и специями.
2. Запекайте до золотистой корочки, обычно 18 минут при 200 °C.

# Мини-пиццы на лепёшках

**Краткое описание:**
*Быстрая и вкусная альтернатива традиционной пицце.*

**Особенности подачи:**
*Идеальны для завтрака или перекуса.*

## Ингредиенты:

- 2 тонкие лепёшки
- Томатный соус
- Сыр, ветчина, помидоры, зелень

## Приготовление:

1. Намажьте лепёшки соусом, добавьте начинку.
2. Запекайте до расплавления сыра, примерно 8 минут при 200 °C.

# Куриное филе «Фитнес»

**Краткое описание:**
*Нежное белое мясо в йогуртовом маринаде — идеально для правильного питания.*

**Особенности подачи:**
*Подаётся с овощами или киноа.*

## Ингредиенты:

- 400 г куриного филе
- 100 г натурального йогурта
- 1/2 ч. л. карри
- Щепотка соли

## Приготовление:

1. Замаринуйте филе в йогурте и специях на 20 минут.
2. Готовьте в аэрогриле до мягкости, примерно 15 минут при 180 °C.

# Запечённые яблоки с мёдом и корицей

**Краткое описание:**
*Нежный и ароматный десерт, наполняющий дом уютом.*

**Особенности подачи:**
*Подаются тёплыми с орехами или йогуртом.*

## Ингредиенты:

- 2 яблока
- 1 ч. л. мёда
- Щепотка корицы
- Немного орехов

## Приготовление:

1. Вырежьте сердцевину, добавьте начинку.
2. Запекайте до мягкости, примерно 10 минут при 180 °C.

# Банановые чипсы

**Краткое описание:**
*Лёгкий и полезный перекус без сахара и масла.*

**Особенности подачи:**
*Подаются как десерт или с йогуртом.*

## Ингредиенты:

- 2 банана
- Щепотка корицы

## Приготовление:

1. Нарежьте тонкими кружками.
2. Выложите на решётку аэрогриля.
3. Готовьте до золотистости, обычно 12 минут при 160 °C.

# Сырные тосты с зеленью

**Краткое описание:**
*Горячая закуска — хрустящие ломтики хлеба с тянущимся сыром*

**Особенности подачи:**
*Подаются к супу или как самостоятельное блюдо.*

## Ингредиенты:

- 4 ломтика хлеба
- 100 г тёртого сыра
- 1 зубчик чеснока
- Щепотка зелени

## Приготовление:

1. Намажьте хлеб смесью сыра и зелени.
2. Запекайте до румяной корочки, примерно 7 минут при 190 °C.

# Котлеты из индейки

**Краткое описание:**
*Сочные и диетические котлеты без масла.*

**Особенности подачи:**
*Подаются с пюре или овощами.*

## Ингредиенты:

- 400 г фарша из индейки
- 1 яйцо
- 1 луковица
- 2 ст. л. овсянки
- Соль, перец

## Приготовление:

1. Перемешайте все ингредиенты до однородности.
2. Сформируйте котлеты.
3. Готовьте до готовности, примерно 12 минут при 190 °C

Больше рецептов вы можете
найти на нашем сайте
http://www.supra.ru