

A Redmond rice cooker is the central focus, sitting on a rustic wooden table. To its left is a glass vase filled with fresh green herbs. In front of the rice cooker are several red tomatoes and green cucumbers. To the right, a wooden cutting board holds sliced mushrooms and a large kitchen knife. The background shows a cozy kitchen with wooden cabinets, a hanging rack with various kitchen tools, and a window with sheer curtains through which a warm sunset is visible.

Рецепты на каждый день!

Рецепты и формы для кулинарии: www.nator.store

Завтраки:

«Быстрая мини-пицца на тостах»



Простой и очень удобный рецепт, когда хочется пиццу «здесь и сейчас». Хрустящий тост, нежная яично-сырная начинка и сочные томаты - готовится всего за 10 минут.

Ингредиенты (на 4 мини-пиццы)

- Нарезной хлеб для тостов - 4 шт.
- Яйца - 4 шт.
- Сыр (тёртый) - по вкусу
- Сосиски или варёная колбаса - нарезать мелкими кубиками
- Помидоры черри – 5-6 шт. (разрезать пополам)
- Соль, перец - по вкусу

Способ приготовления:

1. Подготовка начинки

В миске смешайте яйца, тёртый сыр и нарезанные кубиками сосиски или колбасу. Добавьте соль и перец по вкусу и аккуратно перемешайте до однородности.

2. Подготовка основы

Застелите форму для аэрогриля пергаментом.

Разложите тосты в один слой. Сначала посыпьте каждый ломтик небольшим количеством сыра - это создаст «подушку» и предотвратит излишнее размокание хлеба.

3. Формирование мини-пиццы

Равномерно распределите яично-сырную смесь по каждому тосту. Сверху выложите половинки помидоров черри.

4. Запекание

Готовьте при температуре **180°C** в течение **10 минут**, пока начинка полностью не схватится, а сыр не расплавится и слегка подрумянится.

Подача:

Подавайте горячими. По желанию можно добавить свежую зелень или немного сушёных итальянских трав.

Почему это полезно?

Это быстрый, но сбалансированный вариант завтрака:

- **Яйца** - источник полноценного белка, витаминов группы В и витамина D.
- **Сыр** - содержит кальций и белок, важные для костей и мышц.

- *Помидоры черри* - богаты витамином С и антиоксидантом ликопином.
- *Хлеб* даёт энергию за счёт углеводов, особенно если выбрать цельнозерновой вариант.

Приготовление в аэрогриле позволяет обойтись без жарки на масле, сохраняя вкус и уменьшая лишний жир.

Сытно, быстро и удобно - отличный вариант для завтрака или перекуса всей семьёй. ✨

«Воздушный омлет с овощами»



Нежный, пышный омлет без жарки на масле.

Ингредиенты:

- *Яйца* - 3 шт
- *Молоко* - 3 ст. ложки
- *Болгарский перец* - ½ шт
- *Помидор* - 1 небольшой
- *Сыр* - 40 г
- *Соль, перец* - по вкусу

Рецепты и формы для кулинарии: www.nator.store

Приготовление:

1. Взбейте яйца с молоком, солью и перцем.
2. Добавьте нарезанные овощи и тёртый сыр.
3. Перелейте в силиконовую форму.
4. Готовьте при 170°C 12–15 минут.

Почему это полезно?

Яйца - источник белка и витамина D.

Овощи богаты витамином C и антиоксидантами.

Готовится без жарки - меньше лишнего жира.

«Горячие тосты с авокадо и яйцом»



Хрустящий завтрак за 10 минут.

Ингредиенты:

- Цельнозерновой хлеб - 2 ломтика
- Авокадо - ½ шт
- Яйца - 2 шт
- Соль, перец

Рецепты и формы для кулинарии: www.nator.store

Приготовление:

- 1. Подсушите хлеб в аэрогриле 180°C 3–4 минуты.*
- 2. Намажьте размятым авокадо.*
- 3. Отдельно запекуте яйца в форме 170°C 6–8 минут.*
- 4. Выложите яйцо на тост.*

Почему это полезно?

*Авокадо содержит полезные жиры и витамин Е.
Яйца дают белок и витамины группы В.*

«Теплый бутерброд с курицей»



Быстро и сытно.

Ингредиенты:

- Хлеб - 2 ломтика*
- Отварная курица - 80 г*
- Сыр - 40 г*
- Помидор - 1 небольшой*

Приготовление:

1. Выложите курицу и помидор на хлеб.
2. Посыпьте сыром.
3. Готовьте **180°C 6–8 минут** до расплавления сыра.

Почему это полезно?

Курица - источник нежирного белка.
Помидоры содержат ликопин.

«Домашний бекон-чипс»



Идеально к яичнице.

Ингредиенты:

- Ломтики бекона

Приготовление:

1. Выложите ломтики в корзину.
2. Готовьте **190°C 7–9 минут** до хруста.

Рецепты и формы для кулинарии: www.nator.store

Почему это полезно?

Белок и энергия для активного утра.

В аэрогриле жир вытапливается - продукт менее жирный.

«Завтрак по-деревенски» (картофель с яйцом)



Сытный и ароматный вариант для активного утра.

Ингредиенты:

- Картофель - 2 средних
- Яйца - 2 шт
- Паприка - по вкусу
- Соль, перец
- Оливковое масло - 1 ч. ложка

Приготовление:

1. Нарежьте картофель кубиками.
2. Перемешайте с маслом и специями.
3. Готовьте **190°C 15 минут**.
4. Добавьте яйца сверху (в небольшие углубления).

Рецепты и формы для кулинарии: www.nator.store

5. Запекайте ещё 5–6 минут при 170°C.

Почему это полезно?

Картофель - источник калия.

Яйца дают белок и витамины группы В.

Готовится без жарки во фритюре.

«Запечённые яблоки с орехами»



Лёгкий сладкий завтрак.

Ингредиенты:

- Яблоки - 2 шт
- Орехи - 2 ст. ложки
- Мёд - 1 ч. ложка
- Корица - по вкусу

Приготовление:

1. Удалите сердцевину.
2. Наполните орехами и мёдом.

Рецепты и формы для кулинарии: www.nator.store

3. Посыпьте корицей.

4. Запекайте 180°C 12–15 минут.

Почему это полезно?

Яблоки содержат клетчатку.

Орехи - источник полезных жиров и магния.

Корица помогает регулировать уровень сахара.

«Мини-пицца на завтрак»



Быстро и по-домашнему.

Ингредиенты:

- Тортилья - 1 шт
- Томатный соус - 2 ст. ложки
- Сыр - 60 г
- Ветчина или овощи - по вкусу

Приготовление:

1. Смажьте тортилью соусом.

2. Добавьте начинку и сыр.
3. Готовьте **190°C 6–8 минут**.

Почему это полезно?

Домашний вариант контролирует состав.
Можно добавить больше овощей для витаминов.

«Протеиновый бублик»



Лёгкий, ароматный и сытный бублик с высоким содержанием белка - отличный вариант для полезного завтрака или перекуса. Готовится быстро и без лишнего масла.

Ингредиенты (на 1–2 порции)

- Яйцо - 1 шт.
- Мука - 2 ст. ложки
- Сыр - 40 г (натереть)
- Соль - по вкусу
- Семечки или мак - по желанию для посыпки

Способ приготовления:

Рецепты и формы для кулинарии: www.nator.store

1. Подготовка теста

В миске соедините яйцо, муку, натёртый сыр и щепотку соли.

Тщательно перемешайте до однородной густой массы.

По желанию можно добавить немного семечек прямо в тесто для дополнительной текстуры.

2. Формирование

На пергаментной бумаге сформируйте из теста аккуратный бублик, делая отверстие в центре.

Сверху посыпьте семечками или маком - это придаст аппетитную хрустящую корочку.

3. Выпекание

Поместите заготовку в аэрогриль.

Готовьте при температуре 170°C в течение 15–17 минут до золотистой корочки.

Дайте немного остыть - так структура станет плотнее и удобнее для нарезки.

Подача:

Подавайте бублик тёплым. Он отлично сочетается с творожным сыром, авокадо, слабосолёной рыбой или овощами.

Почему это полезно?

Этот бублик - хороший источник белка и энергии:

- **Яйцо** содержит полноценный белок, витамин D и витамины группы B.
- **Сыр** богат кальцием и белком, необходимыми для костей и мышц.

- **Мука** даёт энергию, а при использовании цельнозерновой - ещё и клетчатку.
- **Семечки** содержат полезные жиры, витамин Е и магний.

Приготовление в аэрогриле позволяет обойтись без масла, делая выпечку менее жирной, но при этом румяной и аппетитной.

Простой, сытный и полезный вариант домашней альтернативы магазинной выпечке. ✨

«Солнечный завтрак в аэрогриле»



Ароматный запечённый багет с нежным яйцом, сочной индейкой и расплавленным сыром - быстрый, сытный и красивый завтрак, который готовится всего за 10 минут. Хрустящая основа и мягкая начинка создают идеальный баланс текстур.

Ингредиенты (на 2–3 порции)

- Багет - 3 кусочка
- Яйца - 3 шт.
- Индейка (ломтики) - 6 шт.
- Помидоры черри - 6 шт. (разрезать пополам)

Рецепты и формы для кулинарии: www.nator.store

- Тёртый сыр - по вкусу
- Соль, перец или любимые специи - по вкусу

Способ приготовления:

1. Подготовка основы

Нарежьте багет слайсами толщиной около 1 см.

Выложите их в форме «цветочка» в форму для аэрогриля - так начинка равномерно распределится и красиво запечётся.

2. Яичная основа

Разбейте яйца в миску и слегка перемешайте.

Каждый кусочек багета окуните с двух сторон в яйцо, затем аккуратно разложите обратно в форму.

Небольшое количество яичной смеси можно распределить по бокам каждого кусочка.

3. Начинка

На каждый кусочек выложите по 2 ломтика индейки.

Сверху добавьте половинки томатов черри.

Посолите, поперчите или добавьте любимые специи.

4. Финальный штрих и запекание

Посыпьте всё тёртым сыром для аппетитной корочки.

Готовьте при температуре **180°C** в течение **10 минут**, пока сыр не расплавится и не станет золотистым.

Подача:

Подавайте горячим, украсив свежей зеленью. Отлично сочетается с чашкой кофе или свежавыжатым соком.

♥ Почему это полезно?

Этот завтрак сочетает белки, полезные жиры и сложные углеводы:

- 🥚 **Яйца** - источник полноценного белка, витаминов группы В и холина, важного для работы мозга.
- 🍗 **Индейка** - нежирный белок с высоким содержанием витаминов группы В и железа.
- 🍅 **Поматы черри** - богаты витамином С и антиоксидантом ликопином.
- 🧀 **Сыр** - содержит кальций и белок для здоровья костей.
- 🥖 **Багет** - обеспечивает организм энергией благодаря углеводам.

Запекание в аэрогриле позволяет приготовить блюдо без дополнительного масла, сохраняя сочность начинки и создавая хрустящую корочку.

Сытно, быстро и сбалансированно - идеальный старт активного дня. ✨

«Сырники без жарки»



Румяные, но без масла.

Рецепты и формы для кулинарии: www.nator.store

Ингредиентты:

- *Творог - 300 г*
- *Яйцо - 1 шт*
- *Мука - 2–3 ст. ложки*
- *Сахар - 1 ст. ложка*

Приготовление:

1. *Смешайте все ингредиенты.*
2. *Сформируйте сырники.*
3. *Выложите на пергамент.*
4. *Готовьте 180°C 12–15 минут, можно перевернуть.*

Почему это полезно?

*Творог богат кальцием и белком.
Нет жарки - меньше калорий.*

«Французские тосты»



Сладкий завтрак к кофе.

Ингредиенты:

- Батон - 4 ломтика
- Яйца - 2 шт
- Молоко - 100 мл
- Сахар - 1 ст. ложка
- Корица - по вкусу

Приготовление:

1. Взбейте яйца с молоком и сахаром.
2. Обмажьте ломтики хлеба.
3. Выложите на пергамент.
4. Готовьте **180°C 8–10 минут**, перевернув один раз.

Почему это полезно?

Домашний вариант без жарки в масле.

Корица обладает антиоксидантными свойствами.

«Хрустящий батат на завтрак»



Можно подавать с яйцом или соусом.

Рецепты и формы для кулинарии: www.nator.store

Ингредиенты:

- Батат - 1 крупный
- Паприка - по вкусу
- Соль
- Оливковое масло - 1 ч. ложка

Приготовление:

1. Нарежьте батат брусочками.
2. Перемешайте с маслом и специями.
3. Готовьте 190°C 15–18 минут.

Почему это полезно?

Батат богат бета-каротином и клетчаткой.
Полезнее жареной картошки благодаря приготовлению без обилия масла.

«Яичные лодочки с сыром»



Мини-порционный завтрак.

Ингредиенты:

- Яйца - 3 шт
- Сыр - 60 г
- Зелень - по вкусу

Приготовление:

1. Взбейте яйца.
2. Добавьте тёртый сыр и зелень.
3. Перелейте в небольшие формочки.
4. Готовьте 170°C 10–12 минут.

Почему это полезно?

Высокое содержание белка.

Кальций из сыра укрепляет кости.

«Яичные маффины с ветчиной»



Сытный белковый завтрак без жарки.

Рецепты и формы для кулинарии: www.nator.store

Ингредиенты:

- Яйца - 3 шт
- Ветчина - 80 г
- Сыр - 50 г
- Болгарский перец - ½ шт
- Соль, перец

Приготовление:

1. Взбейте яйца с солью и перцем.
2. Добавьте нарезанную ветчину, перец и тёртый сыр.
3. Разлейте массу по силиконовым формочкам.
4. Готовьте 170°C 12–15 минут.

Почему это полезно?

Яйца - полноценный белок.

Овощи дают витамины и клетчатку.

Без масла - меньше лишних калорий.

«Яйцо в авокадо»



Полезный низкоуглеводный вариант.

Ингредиенты:

- *Авокадо - 1 шт*
- *Яйца - 2 шт*
- *Соль, перец*

Приготовление:

1. *Разрежьте авокадо пополам, удалите косточку.*
2. *В углубление разбейте яйцо.*
3. *Готовьте 170°C 8–10 минут.*

Почему это полезно?

Авокадо содержит полезные жиры и витамин Е.
Яйцо - белок и витамин D.

Обеды:

«Ароматные картофельные дольки с паприкой»



Золотистые снаружи и мягкие внутри картофельные дольки - простой и универсальный гарнир, который подойдёт к мясу, рыбе или как самостоятельная закуска. Минимум масла - максимум вкуса.

Ингредиенты (на 2–3 порции)

- Картофель - 3–4 небольших клубня
- Оливковое масло - 2 ст. ложки
- Соль - по вкусу
- Паприка - по вкусу
- Чеснок (сухой или свежий) - по желанию
- Любимые специи - по вкусу

Способ приготовления:

Рецепты и формы для кулинарии: www.nator.store

1. Подготовка картофеля

Картофель тщательно вымойте. Нарежьте его аккуратными дольками среднего размера - не слишком крупными, чтобы они равномерно пропеклись.

По желанию кожуру можно оставить - так блюдо получится более полезным и ароматным.

2. Приправы и масло

В глубокой миске соедините картофель с оливковым маслом, солью, паприкой и специями.

Хорошо перемешайте, чтобы каждая долька была равномерно покрыта маслом и ароматами специй.

3. Подготовка к запеканию

Застелите форму для аэрогриля пергаментной бумагой.

Выложите картофель **в один слой**, не накладывая друг на друга - так он станет румяным и хрустящим.

4. Запекание

Готовьте при температуре **180°C** в течение **20 минут**, до золотистой корочки.

По желанию можно один раз перевернуть дольки в процессе приготовления для равномерной румяности.

Подача:

Подавайте горячими. Можно дополнить свежей зеленью или лёгким соусом на основе йогурта.

Почему это полезно?

Картофель - это не только вкусно, но и питательно:

- *Картофель* богат калием, который поддерживает работу сердца и мышцы, а также содержит витамин С и витамины группы В.
- *Оливковое масло* - источник полезных мононенасыщенных жиров и витамина Е.
- *Паприка и чеснок* - обладают антиоксидантными свойствами и поддерживают иммунитет.

Приготовление в аэрогриле позволяет использовать меньше масла по сравнению с жаркой во фритюре, сохраняя натуральный вкус и пользу продукта. ✨

«Запечённые фрикадельки по-итальянски»



Сочные фрикадельки, румяный мини-картофель и нежная расплавленная моцарелла с томатами - гармоничное блюдо, которое готовится быстро и выглядит эффектно. Идеальный вариант для уютного ужина без лишнего масла.

 *Ингредиенты (на 3–4 порции):*

- *Фрикадельки из фарша - 15–16 шт. (небольшие, круглые)*

Рецепты и формы для кулинарии: www.nator.store

- Картофель мини - 15 шт.
- Помидоры черри - 8 шт. (разрезать пополам)
- Моцарелла (мини-шарики или небольшая упаковка) - 12–13 шт.
- Оливковое масло - немного (лучше в спрее)
- Соль, перец или любимые специи - по вкусу
- Свежая зелень или руккола - для подачи

Способ приготовления:

1. Подготовка картофеля

Пока формируете фрикадельки, поставьте вариться мини-картофель до мягкости.

По желанию очистите от кожуры или оставьте её - так сохранится больше клетчатки и микроэлементов.

2. Формирование фрикаделек

Сформируйте из фарша небольшие шарики одинакового размера, чтобы они приготовились равномерно.

3. Сборка блюда

Застелите форму для аэрогриля пергаментом.

Выложите фрикадельки в **один слой**, оставляя небольшое расстояние между ними. Между фрикадельками аккуратно разложите мини-картофель - всё должно лежать в один слой для равномерного запекания.

Сверху добавьте половинки черри, посыпьте специями и слегка сбрызните оливковым маслом.

4. Первое запекание

Готовьте при температуре **190°C** в течение **10 минут**, пока фрикадельки начнут подрумяниваться.



5. Финальный штрих

Достаньте форму, аккуратно распределите шарики моцареллы между ингредиентами и верните в аэрогриль ещё на **3 минуты при 190°C**, чтобы сыр слегка расплавился.



Подача:

Перед подачей украсьте свежей зеленью или рукколой. Подавайте горячим - с мягким сыром, сочными томатами и румяным картофелем.



Почему это полезно?

Это блюдо сочетает белок, овощи и полезные жиры:

-  **Фарш (мясной или смешанный)** - источник полноценного белка, железа и витаминов группы В.
-  **Мини-картофель** - богат калием, витамином С и витаминами группы В.
-  **Помидоры черри** - содержат антиоксидант ликопин и витамин С.
-  **Моцарелла** - источник кальция и белка.
-  **Оливковое масло** - содержит полезные мононенасыщенные жиры и витамин Е.
-  **Свежая зелень и руккола** - добавляют клетчатку и витамины А, С и К.

Приготовление в аэрогриле позволяет использовать минимальное количество масла, сохраняя сочность мяса и пользу овощей.

Сытное, сбалансированное и ароматное блюдо - идеальный вариант домашнего ужина без лишней тяжести. ✨

«Золотой хруст» - картофель фри в аэрогриле



Ароматный, румяный и аппетитно хрустящий картофель фри без лишнего масла - идеальный гарнир или быстрый перекус, который готовится за считанные минуты.

Ингредиенты (на 2–3 порции):

- Картофель фри (замороженный) - 1 пакет*
- Соль - по вкусу*
- Чёрный перец - по вкусу*
- Любимые специи - по желанию*

Способ приготовления:

1. Подготовка

Достаньте картофель из морозильной камеры непосредственно перед приготовлением - размораживать не нужно.

2. Добавление специй

Переложите картофель в миску, добавьте соль, перец и при желании паприку, чесночный порошок или сухие травы. Аккуратно перемешайте, чтобы специи распределились равномерно.

3. Запекание

Выложите картофель на форму пергамента от бренда NATOR одним слоем.

Готовьте в режиме «Фри» при температуре 200°C в течение 17 минут.

В середине приготовления можно слегка встряхнуть корзину для равномерной золотистой корочки.

Подача:

Подавайте горячим - с натуральным йогуртовым соусом, томатным соусом или как гарнир к мясу, рыбе или овощам. Снаружи - хрустящий, внутри - мягкий и нежный.

Почему это полезно?

Приготовление в аэрогриле позволяет получить любимый вкус картофеля фри с минимальным количеством масла или вовсе без него, что значительно снижает калорийность блюда.

-  **Картофель** - источник калия, который поддерживает работу сердца и мышц. Также содержит витамин С и витамины группы В.
-  **Специи** - не только усиливают вкус, но и могут обладать антиоксидантными свойствами (например, паприка и чёрный перец).

Благодаря циркуляции горячего воздуха картофель становится хрустящим без глубокого обжаривания во фритюре, а значит - без лишнего жира.

Любимый вкус - в более лёгком и сбалансированном варианте. 

«Итальянские гнёзда» - ароматная паста с томатами.



Сочные томаты черри, сладковатый красный лук и нежный соус песто создают насыщенный вкус, который пропитывает пасту-гнёзда во время запекания. Простое и эффектное блюдо, которое готовится прямо в форме без предварительной варки.

Ингредиенты (на 2–3 порции):

- *Лепешки гнёздами - 3–4 шт.*
- *Помидоры черри - 15 шт.*
- *Красный лук - 1 шт. (нарезать кольцами)*
- *Зелень (зелёный лук, петрушка, укроп) - по вкусу*
- *Томатный соус песто - по вкусу*
- *Чеснок - по вкусу*
- *Сметана - 2 ст. ложки (по желанию)*
- *Соль, перец или специи - по вкусу*
- *Кипяток - 100 мл*

Способ приготовления:

1. Подготовка основы

В форму для аэрогриля выложите пасту-гнезда в один слой.
Между ними распределите целые помидоры черри и кольца красного лука.

2. Добавление соуса

На каждое гнездо аккуратно налейте томатный соус песто.
Посыпьте измельчённым чесноком и специями.

По желанию добавьте сверху по ложке сметаны для более мягкого и сливочного вкуса.

3. Добавление воды

Аккуратно влейте 100 мл кипятка в форму (не прямо на гнезда, а по краям), чтобы паста равномерно приготовилась и стала мягкой.

4. Запекание

Готовьте при температуре **180°C** в течение **20 минут**, пока паста полностью не приготовится, а томаты не станут мягкими и сочными.

5. Финальный штрих

Перед подачей посыпьте блюдо свежей рубленой зеленью - она придаст свежесть и аромат.

Подача:

Подавайте горячим, аккуратно поддевая гнезда лопаткой, чтобы сохранить форму. Блюдо получается сочным, ароматным и очень уютным.

Почему это полезно?

Эта паста сочетает простые ингредиенты с хорошей питательной ценностью:

- 🍝 **Паста** - источник сложных углеводов, обеспечивающих длительную энергию.
- 🍅 **Помидоры черри** - богаты витамином С и антиоксидантом ликопином.
- 🧄 **Красный лук** - содержит антиоксиданты и витамин С.
- 🌿 **Свежая зелень** - источник витаминов А, С и К.
- 🧄 **Чеснок** - поддерживает иммунитет и обладает природными антибактериальными свойствами.
- 🥛 **Сметана** (по желанию) - добавляет кальций и делает блюдо более сытным.

Приготовление в аэрогриле позволяет готовить пасту без обжаривания и лишнего масла, сохраняя вкус овощей и их полезные свойства.

Простое, ароматное и сбалансированное блюдо - отличный вариант для быстрого и питательного ужина. ✨

«Картофельные спирали с ароматом паприки»



Эффектная подача, золотистая корочка и насыщенный аромат специй - этот картофель на шпажках станет звездой любого стола. Хрустящий снаружи и нежный внутри, он готовится быстро и без лишнего масла.

Ингредиенты (на 2–3 порции):

- Картофель - 3 средних клубня
- Соль - по вкусу
- Чёрный перец - по вкусу
- Сушёный чеснок - по вкусу
- Паприка - по вкусу
- Сливочное масло - для смазывания
- Тёртый пармезан - для подачи (по желанию)

Способ приготовления:

1. Подготовка картофеля

Очистите картофель и нарежьте очень тонкими слайсами толщиной около 0,3 мм. Чем тоньше ломтики, тем более хрустящей получится текстура.

2. Формирование на шпажках

Аккуратно проденьте ломтики картофеля на деревянные шампуры, слегка распределяя их по длине, чтобы горячий воздух свободно циркулировал между слайсами.

3. Приправы

Посыпьте картофель солью, перцем, чесноком и паприкой. Можно использовать готовую смесь специй для картофеля.

4. Первое запекание

Поместите шпажки в аэрогриль.

Готовьте при температуре 170°C в течение 15 минут до лёгкой румяности.

5. Финальный штрих

Откройте аэрогриль, аккуратно смажьте картофель сливочным маслом и запекайте ещё 5 минут, чтобы добиться насыщенного вкуса и аппетитной золотистой корочки.

Подача:

Перед подачей можно посыпать горячий картофель тёртым пармезаном - сыр слегка подплавится и добавит пикантную нотку. Подавайте как самостоятельную закуску или гарнир.



Почему это полезно?

Несмотря на аппетитную хрустящую текстуру, это более лёгкая альтернатива жареным чипсам:

-  **Картофель** - источник калия, витамина С и витаминов группы В, поддерживающих обмен веществ и работу нервной системы.
-  **Чеснок** - известен своими антибактериальными свойствами и поддержкой иммунитета.
-  **Паприка** - содержит антиоксиданты и витамин А.
-  **Пармезан** - богат кальцием и белком.

Приготовление в аэрогриле значительно снижает количество жира по сравнению с жаркой во фритюре, а значит блюдо остаётся более лёгким и сбалансированным.

Хрустящая текстура, яркий аромат и польза натуральных ингредиентов - идеальное сочетание вкуса и заботы о себе. ✨

«Куриные люля-рулетики с зеленью»



Лёгкие куриные люля с яркими вкраплениями сладкого перца и свежей зелени. Быстро готовятся, получаются сочными внутри и румяными снаружи - отличный вариант полезного ужина.

Ингредиенты (на 2–3 порции):

- Куриный фарш - 300 г
- Красный болгарский перец - ½ шт.
- Зелень (укроп, петрушка) - около 30 г
- Соль, перец или любимые специи - по вкусу

Способ приготовления:

1. Подготовка начинки

Мелко нарежьте красный перец и зелень. Добавьте их к куриному фаршу. Посолите, поперчите или добавьте любимые специи.

Тщательно перемешайте массу до однородности.

2. Формирование

Сформируйте аккуратные люля продолговатой формы.

Важно: не делайте их слишком толстыми - так они приготовятся равномерно и останутся сочными.

Альтернативный способ - выложить фарш на пергамент, слегка раскатать в пласт и нарезать полосками шириной около 2–2,5 см.

3. Приготовление

Выложите заготовки на пергамент в корзину аэрогриля.

Готовьте при температуре **180°C** в течение **15 минут** до лёгкой золотистой корочки.

При желании можно перевернуть в середине приготовления для равномерного подрумянивания.

Подача:

Подавайте горячими с овощами, свежей зеленью или лёгким соусом на основе йогурта. Отлично подходят для подачи в лаваше или с салатом.

Почему это полезно?

Это блюдо сочетает белок и свежие овощи:

- **Куриный фарш** - источник нежирного белка и витаминов группы В.

- *Красный болгарский перец* содержит много витамина С и антиоксидантов.
- *Укроп и петрушка* богаты витаминами А, С и К.

Приготовление в аэрогриле позволяет обойтись без жарки в масле, сохраняя сочность и снижая калорийность.

Лёгкие, ароматные и насыщенные вкусом - такие люля отлично впишутся в полезное и сбалансированное меню. ✨

«Лёгкая карбонара»



Нежная паста с индейкой, грибами и шпинатом под лёгким сливочно-яичным соусом - более полезная версия классической карбонары. Без обжаривания в масле, но с насыщенным вкусом и аппетитной золотистой корочкой.

Ингредиенты:

- Спагетти из твёрдых сортов пшеницы - 100 г
- Ветчина из индейки - 80 г (нарезать кубиками)
- Свежие шампиньоны - по вкусу (нарезать тонкими пластинами)
- Шпинат свежий (или зелень) - 30 г

Рецепты и формы для кулинарии: www.nator.store

- Помидоры черри - 5 шт. (разрезать пополам)
- Сливки 10 % - 50 мл
- Яйцо - 1 шт.
- Чеснок - по вкусу
- Соль, перец или любимые специи - по вкусу
- Моцарелла - 50 г (натереть на тёрке)

Способ приготовления:



1. Подготовка пасты

Спагетти можно предварительно слегка отварить до состояния аль денте, чтобы они не слипались и быстрее приготовились в аэрогриле.

Если используете сухие макароны без предварительной варки - в процессе приготовления их нужно периодически перемешивать.



2. Приготовление основы

В глубокой форме для аэрогриля соедините:

- нарезанную ветчину из индейки
- шампиньоны
- шпинат
- половинки черри
- измельчённый чеснок

Отдельно смешайте яйцо со сливками, добавьте соль и перец. Влейте смесь к пасте и аккуратно перемешайте.



3. Запекание

Готовьте при температуре **180°C** в течение **15 минут**, периодически перемешивая, чтобы паста прогревалась равномерно и не слипалась.

Когда начнёт образовываться лёгкая золотистая корочка, посыпьте тёртой моцареллой и запекайте ещё **5 минут**, пока сыр не расплавится и слегка подрумянится.

Подача:

Подавайте горячей, посыпав свежемолотым перцем или зеленью. Блюдо получается сливочным, ароматным и при этом более лёгким по составу.

Почему это полезно?

Эта версия карбонары сохраняет вкус, но становится более сбалансированной:

-  **Паста из твёрдых сортов пшеницы** - содержит сложные углеводы, которые дают длительную энергию и медленно повышают уровень сахара в крови.
-  **Индейка** - источник нежирного белка и витаминов группы В.
-  **Шампиньоны** - содержат антиоксиданты и витамины группы В, поддерживают иммунитет.
-  **Шпинат** - богат железом, фолиевой кислотой и витамином К.
-  **Помидоры черри** - источник витамина С и ликопина.
-  **Моцарелла** - даёт кальций и белок.
-  **Яйцо** - содержит полноценный белок и важные микроэлементы.

Отсутствие обжаривания в масле снижает общую калорийность блюда, а приготовление в аэрогриле позволяет добиться аппетитной текстуры без лишнего жира.

Насыщенный вкус любимой пасты - в более лёгком и полезном исполнении.



«Морская карбонара» - сливочная паста с лососем и фетой в аэрогриле



Нежная форель, томаты черри и шпинат в сочетании с расплавленной фетой создают бархатистый соус, который окутывает спагетти. Аромат трав и лёгкая сливочность делают это блюдо изысканным и при этом простым в приготовлении.

Ингредиенты (на 2 порции):

- Большой кусок форели*
- Сыр фета (квадратный в упаковке) - 1 шт.*
- Помидоры черри - 1 упаковка (готовим целиком)*
- Листья шпината - 1 упаковка*
- Спагетти (уже отваренные) - 100 г*
- Сливки 10 % - 50 мл*
- Оливковое масло - 2 ст. ложки*
- Соль, перец - по вкусу*
- Прованские травы или специи для рыбы - по вкусу*

Способ приготовления:

1. Подготовка основы

В форму для аэрогриля выложите:

- кусок форели
- блок феты в центр
- вокруг распределите целые томаты черри
- добавьте листья шпината

Посыпьте солью, перцем и травами. Полейте сверху оливковым маслом.

2. Первое запекание

Готовьте при температуре **180°C** в течение **20 минут**, пока рыба не станет мягкой, а фета слегка подрумянится.

3. Формирование соуса

Откройте аэрогриль, аккуратно полейте сливками.

С помощью вилки разломайте форель на нежные кусочки и перемешайте её с расплавленной фетой и томатами, формируя сливочно-рыбный соус.

Верните в аэрогриль ещё на **5 минут при 180°C**, чтобы соус стал более однородным.

4. Соединение с пастой

Добавьте заранее отваренные спагетти (100 г) в форму и аккуратно перемешайте, чтобы паста полностью покрылась соусом.

Подача:

Подавайте сразу после приготовления. По желанию украсьте свежемолотым перцем или дополнительной зеленью. Блюдо получается ароматным, сливочным и невероятно нежным.

Почему это полезно?

Эта версия карбонары сочетает насыщенный вкус и питательную ценность:

-  **Форель (или лосось)** - источник омега-3 жирных кислот, витамина D и полноценного белка, поддерживающих здоровье сердца и мозга.
-  **Шпинат** - богат железом, фолиевой кислотой и витамином K.
-  **Поматы черри** - содержат антиоксидант ликопин и витамин C.
-  **Фета** - источник кальция и белка.
-  **Оливковое масло** - полезные мононенасыщенные жиры и витамин E.
-  **Паста из твёрдых сортов пшеницы** - даёт длительную энергию благодаря сложным углеводам.

Приготовление в аэрогриле позволяет запекать ингредиенты без обжаривания, сохраняя их натуральный вкус и снижая количество лишнего жира.

Сливочная текстура, польза морской рыбы и свежих овощей - гармония вкуса и заботы о здоровье в одном блюде. ✨

«Овощные котлеты без масла»



Нежные котлеты из фарша с добавлением овощей получаются сочными внутри и румяными снаружи - и всё это без капли масла. Отличный вариант для полезного ужина или обеда.

Ингредиенты (на 3–4 порции):

- Фарш (куриный, индейка или смешанный) - 400 г
- Лук - 1 небольшая головка
- Морковь - 1 средняя
- Брокколи - 100 г (3–4 соцветия)
- Соль, перец или готовые специи - по вкусу

Способ приготовления:

1. Подготовка овощей

Морковь натрите на мелкой тёрке.

Лук мелко нарежьте.

Брокколи порежьте небольшими кусочками, чтобы она равномерно распределилась в фарше.

2. Замешивание фарша

Фарш посолите, поперчите или добавьте любимые специи.

Добавьте подготовленные овощи и тщательно перемешайте до однородности. Овощи сделают котлеты более сочными и мягкими.

3. Формирование

Сформируйте небольшие котлетки одинакового размера - так они приготовятся равномерно.

Выложите их на пергамент в корзину аэрогриля в один слой.

4. Запекание

Готовьте при температуре **190°C** в течение **12 минут**.

По желанию можно один раз перевернуть котлеты для равномерной румяной корочки.

Подача:

Подавайте горячими с лёгким салатом, овощами или йогуртовым соусом. Перед подачей можно посыпать свежей зеленью.

Почему это полезно?

Это сбалансированное блюдо с высоким содержанием белка и овощей:

- **Фарш** - источник полноценного белка и витаминов группы В.
- **Морковь** - богата бета-каротином (предшественником витамина А), полезным для зрения и кожи.
- **Брокколи** - содержит витамин С, витамин К и клетчатку.
- **Лук** - обладает природными антиоксидантными и противовоспалительными свойствами.

Приготовление в аэрогриле без масла снижает калорийность блюда и сохраняет натуральный вкус продуктов.

Лёгкие, сочные и питательные котлеты - отличный вариант для тех, кто заботится о своём рационе. ✨

«Сливочная нежность с запечённым чесноком»



Густой, бархатистый и насыщенный соус с мягким сладковатым вкусом запечённого чеснока и нотками сыра - идеальное дополнение к картошке фри, запечённым овощам или курице. Глубокий аромат создаётся благодаря предварительному запеканию ингредиентов в аэрогриле.

 *Ингредиенты (на 3–4 порции):*

- Сливки 20 % - 150 мл
- Сливочное масло - 30 г
- Чеснок - 1 головка (2–3 крупных зубчика после запекания)
- Твёрдый сыр (пармезан или чеддер) - 50 г
- Свежий тимьян - 2 веточки
- Соль - по вкусу
- Чёрный молотый перец - щепотка

Рецепты и формы для кулинарии: www.nator.store

- Мускатный орех - щепотка
- Оливковое масло - немного для запекания чеснока

Пошаговое приготовление:

Этап 1. Запекание чеснока

1. Разогрейте аэрогриль до **180°C**.
2. Срежьте верхушку головки чеснока, чтобы открыть зубчики.
3. Выложите на фольгу, сбрызните оливковым маслом и плотно заверните.
4. Запекайте **15–20 минут при 180°C** до мягкости.
5. Остудите и выдавите нежную ароматную мякоть - она станет сладкой и кремовой по текстуре.

Этап 2. Подготовка сыра (по желанию)

1. Для лёгкой «копчёной» нотки:
2. Натрите сыр на крупной тёрке.
3. Выложите тонким слоем на решётку аэрогриля.

Запекайте **3–4 минуты при 180°C** до лёгкого подплавления и золотистости.

Следите внимательно - сыр быстро подрумянивается.

Этап 3. Сборка соуса

1. В сотейнике растопите сливочное масло на медленном огне.
2. Добавьте запечённый чеснок и разомните его вилкой до пастообразного состояния.
3. Влейте сливки, аккуратно прогрейте, не доводя до кипения.
4. Добавьте сыр и перемешивайте до полного растворения.
5. Всыпьте листья тимьяна, соль, перец и мускатный орех.
6. Прогрейте ещё 1–2 минуты до однородной бархатистой текстуры.

7. При желании процедите через сито для идеально гладкой консистенции.

Параметры аэрогриля

- Режим: «Запекание» или «Гриль»
- Температура: **180°C**
- Вентиляция: средняя

Подача:

Подавайте соус тёплым к горячему картофелю фри, запечённым долькам картофеля или овощам. Он придаёт блюду мягкость, глубину вкуса и аппетитный сливочный аромат.

Почему это полезно?

Несмотря на сливочную основу, соус содержит ингредиенты с высокой питательной ценностью:

-  **Чеснок** - богат антиоксидантами, поддерживает иммунитет и обладает природными противовоспалительными свойствами. После запекания он становится мягче для желудка, сохраняя полезные вещества.
-  **Твёрдый сыр** - источник кальция и белка, необходимых для здоровья костей и мышц.
-  **Тимьян** - содержит эфирные масла с антисептическими свойствами и поддерживает пищеварение.
-  **Сливки** - обеспечивают организм жирорастворимыми витаминами А и D.

При запекании чеснока в аэрогриле используется минимальное количество масла, а раскрытие натурального вкуса ингредиентов позволяет не перегружать соус лишними добавками.

Насыщенный вкус, натуральные ингредиенты и аромат запечённого чеснока - гармония удовольствия и пользы в каждой ложке. ✨

«Сочная куриная грудка с зелёным маслом»



Нежная куриная грудка с начинкой из сливочного масла, укропа и чеснока - простое, но очень эффектное блюдо. При запекании масло внутри плавится, пропитывая мясо ароматом и сохраняя его сочность.

Ингредиенты (на 2–3 порции):

- Куриная грудка - 2 шт.
- Сливочное масло - по 2 небольших кубика на каждый пласт грудки
- Укроп - мелко нарезанный
- Чеснок - измельчённый (1–2 зубчика)
- Соль, перец - по вкусу
- Свежая зелень - для подачи
- Зубочистки

Способ приготовления:

1. Готовим ароматное масло

Сливочное масло нарежьте небольшими кубиками. Соедините его с мелко нарезанным укропом и измельчённым чесноком. Можно слегка порубить ножом, чтобы масло пропиталось ароматами зелени.

2. Подготовка курицы

Куриную грудку нарежьте слайсами и аккуратно отбейте, чтобы получились тонкие пласты.

Посолите и поперчите по вкусу.

3. Формирование рулетов

На каждый пласт выложите по 2 кубика ароматного масла.

Сверните грудку рулетом и закрепите зубочисткой, чтобы начинка осталась внутри.

4. Запекание

Выложите рулеты на пергамент в корзину аэрогриля.

Готовьте при температуре **190°C** в течение **20 минут** до золотистой корочки.

После приготовления аккуратно достаньте рулеты, полейте их растопленным ароматным маслом, которое образовалось внутри, и верните в аэрогриль ещё на **1 минуту**, чтобы вкус стал более насыщенным.

Подача:

Перед подачей посыпьте свежей зеленью. Отлично сочетается с лёгким овощным салатом или запечёнными овощами.

Почему это полезно?

Это блюдо - хороший пример сбалансированного белкового ужина:

- **Куриная грудка** - источник качественного белка, необходимого для мышц и обмена веществ, а также витаминов группы В.
- **Укроп** - содержит витамин С, витамин К и антиоксиданты.
- **Чеснок** - поддерживает иммунитет и обладает природными противовоспалительными свойствами.
- **Сливочное масло** в умеренном количестве даёт жирорастворимые витамины А и D.

Приготовление в аэрогриле позволяет сохранить сочность без жарки на большом количестве масла.

В результате получается ароматное, сытное и при этом лёгкое блюдо, которое подходит как для повседневного ужина, так и для красивой подачи. ✨

«Сочные рубленые котлетки»



Аппетитные куриные котлеты из рубленого филе получаются особенно сочными благодаря сыру и быстрому приготовлению в аэрогриле. Минимум лишнего жира - максимум вкуса.

Рецепты и формы для кулинарии: www.nator.store

Ингредиенты (на 3 - 4 порции):

- Куриное филе - 500 г
- Яйцо - 1 шт.
- Сыр - 100 г (натереть)
- Кукурузный крахмал - 1 ст. ложка
- Соль, перец или любимые специи - по вкусу

Способ приготовления:

1. Подготовка основы

Куриное филе нарежьте очень мелкими кубиками - почти «рубленая» текстура делает котлеты особенно сочными.

Переложите мясо в миску.

2. Смешивание

Добавьте яйцо, натёртый сыр, кукурузный крахмал и специи.

Тщательно перемешайте до равномерного распределения ингредиентов. Масса должна быть слегка вязкой и хорошо держать форму.

3. Формирование

На лист пергамента выложите небольшие порции фарша.

Сформируйте тонкие аккуратные котлетки - так они быстрее приготовятся и получат румяную корочку.

4. Выпекание

Поместите котлеты в аэрогриль.

Готовьте при температуре 180°C в течение 15 минут до золотистой корочки.

При желании можно перевернуть их в середине приготовления для более равномерного подрумянивания.

Подача:

Подавайте горячими с овощным салатом, зеленью или лёгким гарниром. Отлично подходят и для перекуса в лаваше или на цельнозерновом хлебе.

Почему это полезно?

Эти котлеты - источник качественного белка и энергии:

- **Куриное филе** богато нежирным белком и витаминами группы В.
- **Яйцо** содержит полноценный белок, витамин Д и холин.
- **Сыр** - источник кальция и белка для поддержания костей и мышц.
- **Кукурузный крахмал** помогает сохранить сочность без использования муки и большого количества жира.

Приготовление в аэрогриле позволяет готовить без обжаривания в масле, снижая общую калорийность блюда.

Лёгкие, сытные и универсальные - отличный вариант для полезного домашнего меню. ✨

«Чахохбили по-домашнему»



Простая и сочная вариация на тему чахохбили - нежная куриная грудка, запечённая с яркими овощами и завершённая мягкой солоноватой фетой. Минимум масла, максимум вкуса.

Ингредиенты (на 3–4 порции):

- Куриная грудка - 2 небольшие шт.
- Болгарский перец - 2 небольших
- Помидоры - 2 небольших
- Красный лук - $\frac{1}{2}$ луковицы
- Чеснок - 2 зубчика
- Соевый соус - 1 ст. ложка (по желанию)
- Соль, перец или приправа для курицы - по вкусу
- Сыр фета - 40–50 г

Способ приготовления:

1. Подготовка ингредиентов

Куриную грудку нарежьте небольшими кубиками.

Болгарский перец, помидоры и красный лук нарежьте полосками или крупными кусочками.

Чеснок измельчите.

2. Смешивание

В глубокой миске соедините курицу, овощи и чеснок.

Добавьте соль, перец или любимые специи. По желанию влейте 1 столовую ложку соевого соуса для более насыщенного вкуса.

Хорошо перемешайте.

3. Первое запекание

Переложите смесь в силиконовую форму для аэрогриля, распределяя равномерно.

Готовьте при температуре 175°C в течение 20 минут, пока курица полностью не приготовится, а овощи станут мягкими и сочными.

4. Финальный штрих

Достаньте форму, натрите или раскрошите сверху сыр фета.

Верните в аэрогриль ещё на 5 минут, чтобы сыр слегка подрумянился и стал мягким.

Подача:

Подавайте горячим, посыпав свежей зеленью. Отлично сочетается с лёгким гарниром или подаётся как самостоятельное блюдо.

Почему это полезно?

Это блюдо сочетает белок и большое количество овощей:

- **Куриная грудка** - источник нежирного белка и витаминов группы В.

- **Болгарский перец** - содержит большое количество витамина С.
- **Помидоры** - богаты ликопином и антиоксидантами.
- **Чеснок** - поддерживает иммунитет и обладает противовоспалительными свойствами.
- **Фета** - источник кальция и белка.

Приготовление в аэрогриле позволяет готовить без обжаривания и большого количества масла, сохраняя натуральный вкус и пользу ингредиентов.

Лёгкое, ароматное и сбалансированное блюдо - отличный вариант для полезного семейного ужина.

Ужины:

«Тармошка по-домашнему» - запечённый картофель с хрустящими надрезами в аэрогриле



Эффектный, ароматный и румяный картофель с аппетитными диагональными надрезами - простое блюдо, которое выглядит как ресторанная подача и готовится всего за 15 минут.

 *Ингредиенты (на 2 порции):*

- Картофель - 2 крупных продолговатых клубня
- Оливковое или растительное масло - 2 ст. ложки
- Соль - по вкусу
- Чёрный перец - по вкусу
- Специи для картофеля - по желанию

Рецепты и формы для кулинарии: www.nator.store



Способ приготовления:

1. Подготовка картофеля

Тщательно вымойте картофель (по желанию можно оставить кожуру - так блюдо будет ещё полезнее). Нарежьте клубни слайсами толщиной примерно 1 см, не дорезая до конца.

2. Секрет аккуратной нарезки

Положите картофель между двумя палочками для суши или деревянными шпажками - они не позволят ножу прорезать клубень полностью. Сделайте диагональные надрезы с одной стороны, затем переверните и повторите с другой.

3. Приправы и масло

Смешайте масло, соль, перец и специи. Тщательно смажьте картофель, стараясь, чтобы смесь попала в каждый надрез - именно там образуется аппетитная золотистая корочка.

4. Запекание

Поместите картофель в корзину аэрогриля.

Готовьте при температуре 200°C в течение 15 минут, до румяности и мягкости внутри.

Подача:

Подавайте горячим, посыпав свежей зеленью. Отлично сочетается с йогуртовым соусом, сметаной или как гарнир к рыбе и мясу.



Почему это полезно?

Это блюдо сочетает простоту и пользу натуральных продуктов:

-  **Картофель** - богат калием, который поддерживает работу сердца и регулирует водный баланс. Также содержит витамин С и витамины группы В. При запекании в кожуре сохраняется больше клетчатки и микроэлементов.
- ☐ **Оливковое масло** - источник полезных мононенасыщенных жиров и витамина Е, которые поддерживают здоровье сосудов и кожи.

-  **Специи** - могут обладать антиоксидантными свойствами и способствуют лучшему пищеварению.

Приготовление в аэрогриле требует меньше масла по сравнению с жаркой, а значит блюдо получается менее жирным, но при этом хрустящим и насыщенным по вкусу.

Просто, красиво и полезно - идеальный вариант для уютного домашнего ужина. ✨

«Лёгкий Цезарь с запечённой курицей»



Нежная сочная куриная грудка, хрустящие листья салата, сладкие томаты и воздушная йогуртовая заправка - более лёгкая и полезная версия классического салата, приготовленная с использованием аэрогриля.

Ингредиенты (на 2–3 порции):

Основа салата:

- Куриная грудка - 1 шт.
- Зелёный салат или айсберг – 1 шт.
- Пармезан - по вкусу

Рецепты и формы для кулинарии: www.nator.store

- Перепелиные яйца - 6–8 шт.
- Помидоры черри - 6–8 шт.
- Приправа «Прованские травы» - по вкусу
- Приправа для курицы - по вкусу

Для соуса:

- Трещеский или классический йогурт - 3 ст. ложки
- Горчица - 1,5 ст. ложки
- Лимонный сок - 1 ч. ложка
- Сушёный или свежий чеснок - по вкусу

Способ приготовления:



1. Запекание курицы

Куриную грудку промойте и обсушите. Натрите приправой для курицы и прованскими травами.

Заверните в пергамент, чтобы сохранить сочность.

Готовьте в аэрогриле при температуре 170°C в течение 25 минут.

После приготовления дайте мясу «отдохнуть» 5 минут, затем нарежьте ломтиками.

2. Подготовка ингредиентов

- Перепелиные яйца отварите (3–4 минуты после закипания), остудите и разрежьте пополам.
- Листья салата аккуратно промойте и обсушите, порвите руками.
- Черри разрежьте пополам.
- Пармезан нарежьте тонкими слайсами или натрите на тёрке.

3. Приготовление соуса

Смешайте йогурт, горчицу, лимонный сок и чеснок. Перемешайте до однородной кремовой текстуры. Попробуйте и при необходимости добавьте щепотку соли.

4. Сборка салата

В большой миске соедините листья салата, томаты и яйца.

Добавьте тёплые ломтики курицы.

Полейте соусом и аккуратно перемешайте.

Сверху посыпьте пармезаном.

Подача:

Подавайте сразу после приготовления, пока курица остаётся тёплой, а листья - хрустящими. По желанию можно добавить цельнозерновые сухарики.

Почему это полезно?

Этот вариант салата сочетает насыщенный вкус и сбалансированный состав:

-  **Куриная грудка** - источник качественного белка с низким содержанием жира, поддерживает мышечную массу и чувство сытости.
- **Листья салата и айсберг** - богаты клетчаткой, витаминами А и К.
-  **Томаты черри** - содержат витамин С и антиоксидант ликопин.
-  **Перепелиные яйца** - источник белка, железа и витаминов группы В.
-  **Пармезан** - богат кальцием и аминокислотами.
-  **Йогуртовый соус** - более лёгкая альтернатива классическому соусу на основе майонеза, содержит пробиотики и кальций.

Запекание в аэрогриле позволяет приготовить курицу без лишнего масла, сохраняя её сочность и полезные свойства.

Лёгкость, свежесть и питательность - идеальный вариант для полноценного обеда или ужина без чувства тяжести. ✨

«Лимонные креветки в сливочном соусе»



Нежные, ароматные и слегка карамелизированные креветки с соевым соусом и сливочным маслом - изысканная закуска, которая готовится всего за 10 минут. Лёгкая кислинка лимона подчёркивает морской вкус и делает блюдо особенно свежим.

Ингредиенты (на 3–4 порции):

- Креветки - 500 г
- Сливочное масло - 50 г
- Соевый соус - 5 ст. ложек
- Соль, перец или любимые специи - по вкусу
- Лимон - для подачи

Способ приготовления:

Рецепты и формы для кулинарии: www.nator.store

1. Подготовка креветок

Предварительно разморозьте креветки при комнатной температуре или в холодильнике. Тщательно обсушите бумажным полотенцем - это поможет им запечься, а не тушиться.

2. Подготовка к запеканию

Выложите креветки в силиконовую форму для аэрогриля в один слой.

Сливочное масло нарежьте небольшими кубиками и равномерно распределите сверху. Полейте соевым соусом, чтобы он покрыл все креветки. Добавьте соль, перец или специи по вкусу.



3. Запекание

Готовьте при температуре **180°C** в течение **10 минут**.

Для равномерного приготовления один раз аккуратно перемешайте креветки в середине процесса.



Подача:

Перед подачей сбрызните свежим лимонным соком. Можно дополнить блюдо зеленью или подать с лёгким салатом.



Почему это полезно?

Креветки - это не только деликатес, но и ценный источник питательных веществ:

-  **Креветки** - богаты белком, содержат йод, селен и витамин B12, поддерживающие обмен веществ и работу щитовидной железы.
- **Сливочное масло** - содержит витамины А и D (при умеренном употреблении).
-  **Лимон** - источник витамина С и антиоксидантов.

-  **Соевый соус** - добавляет насыщенный вкус, позволяя использовать меньше соли.

Приготовление в аэрогриле требует меньше жира по сравнению с жаркой на сковороде, а короткое время запекания сохраняет нежность и полезные свойства морепродуктов.

Лёгкое, ароматное и богатое белком блюдо - идеальный вариант полезного ужина или праздничной закуски. ✨

«Нежные голубцы в аэрогриле»



Сочные рулеты из капусты с ароматной мясной начинкой и рисом, запечённые под томатным соусом. Лёгкая версия любимых голубцов без обжаривания и лишнего масла.

Ингредиенты (на 4–5 порций):

Для начинки:

- Фарш - 500 г
- Лук - 1 шт.
- Чеснок - 1–2 зубчика

Рецепты и формы для кулинарии: www.nator.store

- Рис - 150 г (отварить до полуготовности или готовности)
- Укроп и петрушка - мелко нарезать
- Соль, перец, паприка или специи - по вкусу

Для основы:

- Пекинская капуста или айсберг - 1 вилок

Для соуса:

- Томатная паста - 2 ст. ложки
- Растительное масло - 2 ст. ложки (по желанию)
- Кипяток - 150–200 мл

Способ приготовления:

1. Подготовка начинки

В глубокой миске соедините фарш, мелко нарезанный лук и чеснок, отварной рис, зелень и специи.

Тщательно перемешайте до однородной массы - начинка должна быть мягкой и ароматной.

2. Подготовка капусты

Разберите вилок на крупные листья.

Опустите их в кипяток на несколько минут - это сделает листья мягкими и эластичными, чтобы они не ломались при сворачивании.

3. Формирование голубцов

В центр каждого листа выложите порцию начинки.

Аккуратно сверните конвертиком, подворачивая края внутрь.

4. Соус

Смешайте томатную пасту с кипятком до состояния жидкого соуса. По желанию добавьте немного растительного масла.

5. Запекание

Выложите голубцы в силиконовую форму в один слой. Полейте томатным соусом.

Сверху накройте пергаментной бумагой.

Готовьте при температуре **180°C** в течение **30 минут**.

Затем уберите пергамент и запекайте ещё **5–7 минут**, чтобы верх слегка подрумянился.

Подача:

Подавайте горячими, посыпав свежей зеленью. Отлично сочетаются с ложкой натурального йогурта или сметаны.

Почему это полезно?

Это сбалансированное блюдо, сочетающее белки, клетчатку и витамины:

- **Фарш** - источник белка и витаминов группы В.
- **Рис** - даёт энергию и делает блюдо сытным.
- **Капуста (пекинская или айсберг)** - содержит витамин С, витамин К и клетчатку.
- **Зелень** - источник антиоксидантов и витаминов А и С.
- **Томатная паста** - богата ликопином, полезным для сердца и сосудов.

Приготовление в аэрогриле позволяет обойтись без обжаривания и уменьшить количество масла, сохраняя сочность и натуральный вкус продуктов.

Лёгкие, ароматные и питательные голубцы - отличный вариант для полезного семейного ужина. ✨

«Средиземноморская дорада с запечёнными овощами»



Ароматная дорада с лимоном и розмарином в окружении сочных овощей - лёгкое, яркое и сбалансированное блюдо, которое идеально подходит для ужина. Всё готовится в одном слое в аэрогриле, сохраняя натуральный вкус и сочность.

Ингредиенты (на 2 порции):

- Дорада - 1 шт.
- Лимон - несколько кружочков (по одному в каждый надрез)
- Оливковое масло - 1 ст. ложка
- Специи для рыбы или соль и перец - по вкусу
- Розмарин - 1 веточка

Овощи:

- Красный перец - 1 шт.
- Баклажан - 5 кружочков
- Помидоры черри - 8 шт.

Рецепты и формы для кулинарии: www.nator.store

- Красный лук - нарезать крупными кольцами толщиной около 0,5 см

Способ приготовления:

1. Подготовка рыбы

Очистите и промойте дораду.

Сделайте **5 поперечных надрезов** с одной стороны.

В каждый надрез вставьте по кружочку лимона - это придаст рыбе аромат и сохранит сочность. Натрите солью, перцем или специями и слегка смажьте оливковым маслом.

2. Подготовка овощей

Нарежьте овощи крупными кусочками. Выложите их в форму для аэрогриля так, чтобы они образовали **1–1,5 слоя, но не больше**, чтобы всё равномерно пропеклось.

Сверху слегка посыпьте специями.

3. Сборка

В центр формы выложите подготовленную дораду. Сверху положите веточку свежего розмарина - во время запекания он раскроет свой аромат.

4. Запекание

Готовьте при температуре **180°C** в течение **20 минут**.

Рыба должна стать мягкой и легко отделяться от кости, а овощи - слегка подрумяниться, сохранив сочность.

Подача:

Подавайте горячей, дополнив свежей зеленью или дополнительной долькой лимона. Блюдо прекрасно подходит как самостоятельный ужин без гарнира.

Почему это полезно?

Это блюдо сочетает лёгкий белок, клетчатку и полезные жиры:

- *Дорада* - источник легкоусвояемого белка, омега-3 жирных кислот, витамина D и йода.
- *Лимон* - богат витамином C и помогает усвоению железа.
- *Баклажан* - содержит клетчатку и антиоксиданты.
- *Красный перец* - один из лидеров по содержанию витамина C.
- *Помидоры черри* - источник ликопина и витаминов A и C.
- *Оливковое масло* - полезные мононенасыщенные жиры и витамин E.
- *Розмарин* - обладает природными антиоксидантными свойствами.

Приготовление в аэрогриле позволяет сохранить максимум пользы продуктов без лишнего масла и жарки.

Лёгкое, ароматное и сбалансированное блюдо - настоящий вкус Средиземноморья у вас дома. ✨

«Средиземноморский бриз» - лосось с черри и моцареллой в аэрогриле



Рецепты и формы для кулинарии: www.nator.store

Нежная рыба с сочными томатами и мягкой моцареллой - лёгкое, ароматное и изысканное блюдо, которое готовится всего за 12 минут.

Ингредиенты (на 2–3 порции):

- Филе лосося или форели - 2–3 кусочка
- Поматы черри - 5–6 шт.
- Моцарелла (мини-шарики) - 5–6 шт.
- Оливковое масло - 1 ст. ложка
- Специи для рыбы (или соль и чёрный перец по вкусу)

Способ приготовления:

1. Подготовка рыбы

Филе промойте и аккуратно обсушите бумажным полотенцем. Натрите специями или просто солью и свежемолотым перцем. Слегка сбрызните оливковым маслом.

2. Подготовка начинки

Поматы черри разрежьте пополам. Моцареллу можно оставить целыми шариками или разрезать на половинки - так она быстрее расплавится.

3. Формирование блюда

Выложите филе в корзину аэрогриля. Сверху распределите половинки черри и шарики моцареллы. При желании добавьте щепотку итальянских трав.

4. Приготовление

Готовьте при температуре **180°C** в течение **12 минут**.

Сыр должен слегка подплавиться, а рыба - остаться сочной и нежной внутри.

Подача:

Подавайте горячим, дополнив свежей зеленью или лёгким салатом. Блюдо прекрасно сочетается с киноа, булгуром или запечёнными овощами.



Почему это полезно?

Рецепты и формы для кулинарии: www.nator.store

Это блюдо не только вкусное, но и питательное:

-  **Лосось (или форель)** - богат источником омега-3 жирных кислот, которые поддерживают здоровье сердца, сосудов и мозга. Также содержит витамин D и полноценный белок.
-  **Поматы черри** - источник ликопина (мощного антиоксиданта), витамина C и калия.
- **Оливковое масло** - содержит полезные мононенасыщенные жиры и витамин E, поддерживающие здоровье кожи и сердечно-сосудистой системы.
-  **Моцарелла** - даёт организму кальций и белок для крепких костей и мышц.

Благодаря приготовлению в аэрогриле используется минимальное количество масла, а значит сохраняется больше полезных веществ и снижается общая калорийность блюда.

Лёгкость, польза и насыщенный вкус - идеальное сочетание для здорового ужина. 

«Терияки-глазурь» - нежная треска со спаржей в аэрогриле.



Сочная треска под ароматной медово-соевой глазурью и хрустящая спаржа - лёгкое, изысканное блюдо, которое готовится всего за 10–12 минут. Минимум ингредиентов, максимум вкуса и пользы.

Ингредиенты (на 2–3 порции):

- Филе трески - 3 кусочка
- Спаржа - 1 пучок
- Соус терияки - 1 ст. ложка
- Мёд - 1 ч. ложка
- Соевый соус - 1 ч. ложка
- Оливковое масло - 1 ст. ложка (для спаржи)

Способ приготовления:

1. Подготовка соуса

В небольшой миске смешайте соус терияки, мёд и соевый соус до однородной консистенции. Соус должен получиться слегка густым и ароматным.

Рецепты и формы для кулинарии: www.nator.store

2. Подготовка рыбы

Филе трески обсушите бумажным полотенцем. С помощью силиконовой кисточки равномерно нанесите глазурь на каждый кусочек рыбы, тщательно распределяя по поверхности.

3. Подготовка спаржи

Промойте спаржу и при необходимости удалите жёсткие концы. Сбрызните оливковым маслом и слегка перемешайте.

4. Запекание

Выложите треску и спаржу в форму для аэрогриля в один слой.

Готовьте при температуре 200°C в течение 10–12 минут, пока рыба не станет мягкой и легко разделяющейся на слои, а спаржа слегка подрумянится.

Подача:

Подавайте сразу после приготовления. Можно дополнить ломтиком лимона или посыпать кунжутом для лёгкого азиатского акцента.

Почему это полезно?

Это блюдо сочетает лёгкость, высокую питательную ценность и минимальную калорийность:

-  **Треска** - источник легкоусвояемого белка, йода и витамина B12, поддерживающих обмен веществ и работу нервной системы.
-  **Спаржа** - богата фолиевой кислотой, витаминами A, C и K, а также клетчаткой.
-  **Мёд** - натуральный источник энергии и антиоксидантов.

- **Оливковое масло** - содержит полезные моновенасыщенные жиры и витамин Е.

Приготовление в аэрогриле позволяет сохранить сочность рыбы и структуру овощей без обжаривания в большом количестве масла.

Лёгкое, сбалансированное и богатое витаминами блюдо - идеальный выбор для полезного обеда или ужина. ✨

«Цитрусовый лосось в апельсиновой лодочке»



Рыба, запечённая на кружочках апельсина, получается невероятно мягкой и пропитывается лёгкой цитрусовой свежестью. Мини-кукуруза добавляет сладость и делает блюдо ярким и праздничным.

Ингредиенты (на 2–3 порции):

- Лосось или форель - 2–3 круглых куска (в один слой)
- Апельсин - 1 шт. (по 1,5–2 кружочка под каждый кусок рыбы)
- Мини-кукуруза - по 5 шт. с каждой стороны
- Соль, перец или специи для рыбы - по вкусу
- Немного апельсинового сока - по желанию

Рецепты и формы для кулинарии: www.nator.store



Способ приготовления:



1. Подготовка основы

Нарежьте апельсин кружочками средней толщины.

Застелите форму для аэрогриля пергаментной бумагой. Можно аккуратно сформировать из неё небольшие «лодочки» - так сок останется внутри и рыба получится особенно сочной.

Выложите кружочки апельсина первым слоем, **не накрывая друг друга**, чтобы рыба равномерно лежала сверху.



2. Укладка рыбы

Разместите куски лосося или форели прямо на апельсиновые кружочки.

Посолите, поперчите или добавьте любимые специи. По желанию слегка сбрызните свежим апельсиновым соком для усиления аромата.



3. Добавляем гарнир

По бокам уложите мини-кукурузу - она пропитается соками рыбы и цитруса, оставаясь при этом слегка хрустящей.



4. Запекание

Готовьте при температуре **180°C** в течение **15 минут**.

Рыба должна стать мягкой, сочной и легко разделяться вилкой.



Подача:

Подавайте прямо в пергаментной «лодочке», полив соком, который образовался при запекании. При желании украсьте свежей зеленью.



Почему это полезно?

Рецепты и формы для кулинарии: www.nator.store

Это лёгкое и питательное блюдо сочетает в себе белок, полезные жиры и витамины:

- 🐟 **Лосось и форель** - богаты омега-3 жирными кислотами, которые поддерживают здоровье сердца и сосудов, а также содержат витамин D и полноценный белок.
- 🍊 **Апельсин** - источник витамина C и антиоксидантов, укрепляющих иммунитет.
- 🌽 **Мини-кукуруза** - содержит клетчатку и витамины группы B.
- 🍳 **Минимум масла и щадящее приготовление в аэрогриле** позволяют сохранить максимум пользы и натурального вкуса продуктов.

В результате получается лёгкое, ароматное и сбалансированное блюдо, которое подходит и для ужина, и для праздничной подачи. ✨

Десерты:

«Бананово-овсяный рай»



Ароматная выпечка без муки и сахара с натуральной сладостью банана и сочной голубикой. Лёгкая текстура, приятная влажность и максимум пользы в каждом кусочке.

Ингредиенты (на 3–4 порции):

- Бананы - 2 средних, спелых
- Овсяные хлопья - 120 г (можно измельчить в блендере или использовать мелкие)
- Мягкий творог 0–1% - 250 г
- Голубика - 50 г
- Яйцо - 1 шт.
- Разрыхлитель - 1 ч. ложка
- Щепотка соли

Рецепты и формы для кулинарии: www.nator.store

- Ванилин - по желанию

Способ приготовления:

1. Подготовка основы

Бананы разомните вилкой до состояния пюре. Чем спелее бананы, тем слаще и ароматнее получится десерт.

Если используете крупные овсяные хлопья - измельчите их в блендере до состояния муки.

2. Смешивание ингредиентов

В глубокой миске соедините:

- банановое пюре
- овсянку
- мягкий творог
- яйцо
- разрыхлитель
- щепотку соли
- ванилин (по желанию)

Перемешайте до однородной массы.

Аккуратно вмешайте голубику, стараясь не раздавить ягоды.

3. Подготовка к выпеканию

Застелите форму для аэрогриля пергаментной бумагой.

Выложите тесто и аккуратно разровняйте поверхность.

4. Выпекание

Готовьте при температуре **160°C** в течение **20 минут**, до лёгкой золотистой корочки.

Дайте немного остыть - так текстура станет более плотной и нежной.

Подача:

Подавайте тёплым или полностью охлаждённым.

Можно дополнить йогуртом или свежими ягодами.

Почему это полезно?

Этот десерт - отличный пример сбалансированной полезной выпечки:

- **Бананы** - источник калия, витамина B6 и натуральной сладости без добавленного сахара.
- **Овсянка** - богата клетчаткой, которая поддерживает пищеварение и даёт длительное чувство сытости.
- **Пшеница** - содержит белок и кальций для здоровья мышц и костей.
- **Голубика** - мощный источник антиоксидантов и витамина C.
- **Яйцо** - добавляет полноценный белок и витамины группы B.

Приготовление в аэрогриле позволяет обойтись без лишнего масла и сохранить максимум полезных свойств продуктов.

Нежный, ароматный и питательный десерт - идеальный вариант для завтрака или полезного перекуса. ✨

«Банановые мини-оладьи»



Без сахара и масла.

Ингредиенты:

- Банан - 1 большой
- Яйцо - 1 шт
- Овсяные хлопья - 3 ст. ложки

Приготовление:

1. Разомните банан.
2. Смешайте с яйцом и хлопьями.
3. Выложите ложкой на пергамент.
4. Готовьте 170°C 10–12 минут.

Почему это полезно?

Банан богат калием.

Овсянка - источник клетчатки.

«Банановый рай» - хрустящие шпажки в слоёном тесте.



Нежный банан в золотистой хрустящей корочке из слоёного теста с ароматом корицы - простой, эффектный и очень уютный десерт для аэрогриля. Готовится быстро, а исчезает со стола ещё быстрее.

Ингредиенты (на 4–5 шпажек):

- Бананы - 2 шт.*
- Слоёное тесто - 1 лист (раскатать до толщины примерно 3 мм)*
- Яйцо - 1–2 шт. (для смазывания)*
- Корица - по вкусу*
- Сахарная пудра - по вкусу*
- Деревянные шпажки*

Способ приготовления:

1. Подготовка основы

*Слоёное тесто слегка раскатайте до толщины около 3 мм.
Разделите его пополам.*

Очистите бананы и выложите их на тесто. Аккуратно заверните каждый банан так, словно делаете «сосиску в тесте», полностью закрывая фрукт.

Рецепты и формы для кулинарии: www.nator.store

2. Формирование шпажек

Нарежьте заготовки круглыми кольцами толщиной примерно 1,5 см. Каждый кружочек аккуратно наденьте на деревянную шпажку.

3. Подготовка к запеканию

Смажьте кружочки с двух сторон взбитым яйцом при помощи силиконовой кисточки - это придаст красивую румяную корочку.

Выложите шпажки на пергамент в корзину аэрогриля (в среднем помещается около 5 штук).

Сверху посыпьте корицей и немного сахарной пудрой.

4. Выпекание

Готовьте при температуре 170°C в течение 13 минут, до золотистой корочки.

Подача:

Перед подачей можно дополнительно слегка присыпать сахарной пудрой. Подавайте тёплыми - с чаем, кофе или как сладкий перекус.

Почему это полезно?

Даже десерт может быть умеренно полезным, если готовить его правильно:

- **Бананы** - богаты калием, который поддерживает работу сердца и мышцы, а также содержат витамин B6 и клетчатку.
- **Яйца** - источник полноценного белка и витаминов группы B.
- **Корица** - обладает антиоксидантными свойствами и помогает регулировать уровень сахара в крови.

Приготовление в аэрогриле требует минимального количества масла, а натуральная сладость банана позволяет использовать меньше сахара.

Получается лёгкий, ароматный и уютный десерт - идеальный способ порадовать себя без тяжёлых кремов и жарки во фритюре. ✨

«Йогуртовые кексики с клубникой и миндалём»



Лёгкие, воздушные и ароматные кексики с натуральной сладостью ягод и хрустящими миндальными лепестками. Идеальны для уютного чаепития без тяжёлой выпечки.

Ингредиенты (на 6–8 кексиков):

- Трещеский йогурт - 180–200 г (примерно 10 ст. ложек)
- Яйца - 3 шт.
- Рисовая мука - 10 ст. ложек
- Разрыхлитель - 1 ч. ложка
- Клубника свежая или сушёная - по вкусу
- Миндальные лепестки - по вкусу
- Сахар - 1 ст. ложка

Способ приготовления:

1. Подготовка основы

В глубокой миске взбейте греческий йогурт, яйца и сахар до однородной массы. Текстура должна стать гладкой и слегка воздушной.

2. Замешивание теста

Добавьте рисовую муку и разрыхлитель.

Перемешайте до консистенции густой сметаны.

Аккуратно вмешайте нарезанную клубнику.

3. Формирование

Разложите тесто по формочкам, заполняя их примерно на $\frac{3}{4}$ объёма.

Сверху посыпьте миндальными лепестками - они придадут красивую румяную корочку и лёгкий ореховый аромат.

4. Выпекание

Готовьте в аэрогриле при температуре **160°C** в течение **20 минут**.

После приготовления дайте кексам остыть 10 минут - так они станут более упругими и сохраняют форму.

Подача:

Подавайте слегка тёплыми или полностью остывшими.

Отлично сочетаются с чаем, кофе или натуральным йогуртом.

Почему это полезно?

Эти кексики - более лёгкая альтернатива классической выпечке:

- **Греческий йогурт** богат белком и кальцием, поддерживает здоровье костей и микрофлору.
- **Яйца** содержат полноценный белок и витамины группы В.

- *Клубника* - источник витамина С и антиоксидантов.
- *Миндаль* богат полезными жирами, витамином Е и магнием.
- *Рисовая мука* легче для пищеварения и делает текстуру воздушной.

Приготовление в аэрогриле требует минимум жира, а умеренное количество сахара делает десерт более сбалансированным.

Нежные, ароматные и полезные - идеальный вариант сладкого без лишней тяжести. ✨

«Круассаны с шоколадом»



Быстрый сладкий завтрак

Ингредиенты:

- *Слоёное тесто*
- *Шоколад - 60 г*

Приготовление:

1. *Нарежьте тесто треугольниками.*
2. *Выложите кусочек шоколада.*

Рецепты и формы для кулинарии: www.nator.store

3. Сверните рулетом.
4. Готовьте 180°C 12–15 минут.

Почему это полезно?

Домашняя выпечка без лишнего масла.

Шоколад в умеренном количестве - источник магния и антиоксидантов.

«Лаваш с сыром и зеленью»



Хрустящий завтрак за 10 минут.

Ингредиенты:

- Лаваш - 1 лист
- Сыр - 70 г
- Зелень - по вкусу
- Яйцо - 1 шт (по желанию для сочности)

Приготовление:

1. Выложите сыр и зелень на лаваш.
2. Сверните конвертом или рулетом.

Рецепты и формы для кулинарии: www.nator.store

3. Смажьте яйцом сверху.
4. Готовьте **180°C 8–10 минут** до хруста.

Почему это полезно?

Сыр - источник кальция.

Зелень богата витаминами А и С.

«Медовые слойки с карамелизированным яблоком»



Тонкое слоёное тесто, ароматная корица, сочные яблоки и лёгкая медовая карамель - простой, но очень эффектный десерт, который готовится всего за несколько минут. Идеально к чаю или кофе.

Ингредиенты (на 4 слойки):

- Слоёное тесто - раскатать тонко
- Красное яблоко - 1 шт.
- Яйцо - 1 шт. (для смазывания)
- Мёд - по 1 ч. ложке на каждую слойку
- Корица - по вкусу
- Сахарная пудра - для подачи

Способ приготовления:

1. Подготовка теста и яблок

Слоёное тесто раскатайте тонко и нарежьте квадратиками примерно 9×9 см.

Яблоко нарежьте очень тонкими слайсами - на каждый квадратик понадобится примерно 5–6 ломтиков.

2. Формирование карамельной основы

Застелите форму пергаментной бумагой. Мысленно разделите её на 4 части - там будут располагаться будущие слойки.

На каждую часть выложите по 1 чайной ложке мёда. Сверху на мёд аккуратно разложите веером ломтики яблок.

Посыпьте корицей для аромата.

3. Закрываем тестом

Сверху на яблоки выложите квадратик теста. Аккуратно прижмите тесто вилкой к яблокам, а края закрепите по периметру, чтобы начинка осталась внутри.

Смажьте поверхность взбитым яйцом - это придаст красивый золотистый цвет.

4. Запекание

Готовьте при температуре 180°C в течение 12 минут, до румяной корочки.

После приготовления аккуратно переверните слойки - яблочно-медовая сторона окажется сверху, образуя аппетитную карамелизированную поверхность.

Подача:

Перед подачей слегка присыпьте сахарной пудрой. Подавайте тёплыми - тогда яблоки остаются мягкими, а тесто приятно хрустящим.

Почему это полезно?

Даже сладкий десерт может приносить пользу:

- ***Яблоки** - источник клетчатки, витамина С и антиоксидантов, поддерживающих иммунитет.*
- ***Мёд** - содержит природные ферменты и микроэлементы.*
- ***Корица** - обладает антиоксидантными свойствами и помогает поддерживать стабильный уровень сахара в крови.*
- ***Яйцо** - добавляет белок и витамины группы В.*

Приготовление в аэрогриле позволяет использовать минимум жира, а натуральная сладость яблок и мёда делает десерт более лёгким по сравнению с классической выпечкой.

Хрустящий, ароматный и уютный десерт - идеальное завершение домашнего ужина. ✨

«Мини-синнабон Роза»



Нежное слоёное тесто с тёплым ароматом корицы и сладким сметанным кремом. Эффектная подача в форме розы делает этот десерт настоящим украшением стола.

Ингредиенты (на 2–3 порции):

Основа:

- *Слоёное дрожжевое тесто - 500 г*

Начинка:

- *Сахар - 4 ст. ложки*
- *Корица - 3 ст. ложки*

Крем:

- *Сметана 20–30% - 5 ст. ложек*
- *Сахарная пудра - 2 ст. ложки*
- *Загуститель для сметаны - по инструкции*

Способ приготовления:

Рецепты и формы для кулинарии: www.nator.store

1. Подготовка теста

Раскатайте пласт слоёного теста в прямоугольник средней толщины.

Смешайте сахар и корицу. Равномерно распределите смесь по всей поверхности теста. Слегка пройдитесь скалкой, чтобы начинка «впечаталась» в тесто.

2. Формирование «розы»

Разрежьте пласт на полоски шириной 3–4 см.

Сворачивайте каждую полоску рулетом, последовательно присоединяя их друг к другу, формируя большую «розу».

Аккуратно переложите заготовку в силиконовую форму.

3. Выпекание

Готовьте в аэрогриле при температуре **180°C** в течение **30 минут** до золотистой корочки.

4. Крем

Смешайте сметану, сахарную пудру и загуститель.

Дайте постоять 3–4 минуты, чтобы крем стал плотнее.

Готовый горячий синнабон щедро смажьте кремом сверху и слегка внутри «лепестков». Оставьте на 5–7 минут, чтобы крем пропитал тесто.

Подача:

Подавайте тёплым - так аромат корицы раскрывается особенно ярко. Идеально к чаю, кофе или молоку.

Почему это полезно?

Несмотря на десертный формат, в рецепте есть полезные компоненты:

- **Корица** обладает антиоксидантными свойствами и помогает регулировать уровень сахара в крови.
- **Сметана** содержит кальций и жирорастворимые витамины А и D.
- Слоёное тесто даёт энергию благодаря углеводам.

Приготовление в аэрогриле позволяет добиться румяной корочки без дополнительного масла, а домашний крем даёт возможность контролировать количество сахара.

Ароматный, уютный и приготовленный своими руками - такой десерт приносит не только вкус, но и удовольствие. ✨

«Мини-чизкейки с ягодами»



Воздушная творожная начинка в хрустящей основе с сочной малиной - лёгкий и красивый десерт, который удобно подавать порционно. Готовится быстро и без сложных техник.

Ингредиенты (на 15 мини-чизкейков):

- Мягкий творог - 650 г
- Яйца - 2 шт.
- Крахмал - 20 г

Рецепты и формы для кулинарии: www.nator.store

- Сахар - по вкусу
- Готовые тарталетки - 15 шт.
- Малина или другие ягоды - для украшения

Способ приготовления:

1. Подготовка начинки

В глубокой миске соедините мягкий творог, яйца, сахар и крахмал.

Тщательно перемешайте до однородной, гладкой массы. Можно использовать венчик или блендер для более кремовой текстуры.

2. Формирование

Разложите творожную массу по тарталеткам, заполняя их почти до края.

При желании можно слегка утопить несколько ягод в каждую тарталетку перед выпеканием или добавить их уже после приготовления.

3. Выпекание

Выложите тарталетки в корзину аэрогриля.

Готовьте при температуре **170°C** в течение **20 минут**, пока начинка полностью не схватится и станет упругой.

После приготовления дайте чизкейкам немного остыть - так текстура станет более плотной и нежной.

Подача:

Украсьте сверху свежей малиной или другими любимыми ягодами.

Подавайте слегка охлаждёнными - так вкус раскрывается особенно мягко.

Почему это полезно?

Этот десерт сочетает в себе белок и натуральные ягоды:

- **Творог** - богат белком и кальцием, поддерживает здоровье костей и мышцы.
- **Яйца** - источник полноценного белка и витаминов группы В.
- **Малина и ягоды** - содержат витамин С, антиоксиданты и клетчатку.
- **Крахмал** помогает сохранить нежную текстуру без использования муки.

Приготовление в аэрогриле требует минимального количества жиров, а порционная подача помогает контролировать размер десерта.

Нежный, лёгкий и красивый десерт - отличный вариант для семейного чаепития или полезного сладкого перекуса. ✨

«Нежные творожные ватрушки с ягодным акцентом»



Домашние ватрушки в лёгком исполнении - мягкая творожная основа, нежный сметанный крем и сочные ягоды сверху. Готовятся быстро, получаются воздушными и ароматными.

Рецепты и формы для кулинарии: www.nator.store

Ингредиенты (на 5–6 ватрушек):

Для теста:

- Творог 5% - 180 г
- Яйцо - 1 шт.
- Мука - 60 г
- Сахарная пудра - 1 ч. ложка

Для крема:

- Сметана - 3 ст. ложки
- Желток - 1 шт.
- Сахарная пудра - 1 ст. ложка
- Ягоды (голубика, малина или другие) - по вкусу

Способ приготовления:

1. Замешивание теста

В миске соедините творог, яйцо, муку и сахарную пудру.

Перемешайте до мягкого, слегка липкого теста. Если нужно, можно слегка припылить руки мукой для удобства формирования.

2. Формирование ватрушек

На пергаментной бумаге сформируйте небольшие шарики и слегка приплюсните их.

В центре каждой заготовки сделайте небольшое углубление для крема.

3. Приготовление крема

Смешайте сметану, желток и сахарную пудру до однородной массы.

Выложите крем в углубления ватрушек. Сверху аккуратно разместите ягоды - голубику, малину или любые любимые.

4. Выпекание

Готовьте в аэрогриле при температуре **180°C** в течение **15 минут** до лёгкой золотистой корочки.

После приготовления дайте ватрушкам немного остыть - так они станут плотнее и вкус раскроется ярче.

Подача:

Подавайте слегка тёплыми или полностью охлаждёнными.

Идеально подходят к чаю или как полезный десерт к завтраку.

Почему это полезно?

Эти ватрушки - более лёгкая альтернатива классической выпечке:

- **Пшеница** богат белком и кальцием, поддерживает здоровье костей и мышц.
- **Яйца** содержат витамины группы В и полноценный белок.
- **Сметана** даёт кальций и жирорастворимые витамины.
- **Ягоды** - источник витамина С, антиоксидантов и клетчатки.

Приготовление в аэрогриле позволяет обойтись без лишнего масла, сохраняя нежную текстуру и снижая калорийность блюда.

Нежные, ароматные и приготовленные дома - такие ватрушки радуют вкусом и пользой одновременно. ✨

«Овсяная запеканка с ягодами»



Тёплый и уютный завтрак.

Ингредиенты:

- Овсяные хлопья - 100 г
- Яйцо - 1 шт
- Молоко - 120 мл
- Ягоды - 50 г
- Мёд - 1 ч. ложка

Приготовление:

1. Смешайте хлопья, яйцо, молоко и мёд.
2. Добавьте ягоды.
3. Переложите в форму.
4. Готовьте 170°C 15–18 минут.

Почему это полезно?

Овсянка богата клетчаткой.

Ягоды - источник антиоксидантов и витамина С.

«Сосиски в тесте мини»



Быстрый классический вариант.

Ингредиенты:

- *Слоёное тесто*
- *Мини-сосиски*

Приготовление:

1. *Оберните сосиски тестом.*
2. *Выложите на пергамент.*
3. *Готовьте 180°C 12–15 минут.*

Почему это полезно?

Домашний вариант лучше магазинного - контроль состава и свежести.

«Творожно-банановая запеканка»



Нежная и сладкая без лишнего сахара.

Ингредиенты:

- Творог - 300 г
- Банан - 1 шт
- Яйцо - 1 шт
- Ванилин - по желанию

Приготовление:

1. Разомните банан.
2. Смешайте с творогом и яйцом.
3. Переложите в форму.
4. Готовьте 170°C 18–20 минут.

Почему это полезно?

Творог - белок и кальций.

Банан - источник калия и натуральной сладости.

«Творожные мини-кексы»



Лёгкие и белковые.

Ингредиенты:

- Творог - 250 г
- Яйцо - 1 шт
- Мёд - 1 ст. ложка
- Мука - 2 ст. ложки

Приготовление:

1. Смешайте все ингредиенты.
2. Разложите по формочкам.
3. Готовьте 170°C 15 минут.

Почему это полезно?

Творог - источник белка и кальция.

Мёд - натуральный подсластитель.

«Хрустящая тортилья-пицца»



Лёгкая и ультратонкая пицца из двух лепёшек тортильи с расплавленным сыром и томатной основой. Готовится всего за несколько минут и получается приятно хрустящей по краям и тягучей в центре.

Ингредиенты (на 2 порции):

- *Круглая тортилья - 2 лепёшки*
- *Пёртый сыр - по вкусу*
- *Томатная паста - 3 ст. ложки*
- *Оливковое масло - немного (для смазывания)*
- *Специи или итальянские травы - по вкусу*

Способ приготовления:

1. Подготовка основы

Застелите корзину аэрогриля пергаментом.

Выложите первую лепёшку. С помощью кисточки смажьте её тонким слоем оливкового масла, равномерно распределяя по всей поверхности.

Сверху посыпьте тонким слоем тёртого сыра - он склеит два слоя и сделает основу более плотной.

2. Формирование пиццы

Накройте второй лепёшкой.

Смажьте её томатной пастой по всему периметру, аккуратно распределяя кисточкой. Добавьте специи по вкусу.

Сверху выложите ещё один слой тёртого сыра.

3. Запекание

Готовьте при температуре **200°C** в течение **7 минут**, пока сыр полностью не расплавится, а края не станут хрустящими и золотистыми.

Подача:

Дайте пицце немного остыть, затем нарежьте на треугольники. По желанию можно добавить свежую зелень или немного оливкового масла сверху.

Почему это полезно?

Этот вариант легче классической пиццы и готовится без лишнего масла:

- **Портилья** - источник углеводов для энергии (особенно полезно выбирать цельнозерновой вариант).
- **Сыр** - содержит кальций и белок, необходимые для костей и мышц.
- **Томатная паста** - богата ликопином, мощным антиоксидантом, а также витамином С.
- **Оливковое масло** - источник полезных мононенасыщенных жиров и витамина Е.

Приготовление в аэрогриле позволяет получить хрустящую текстуру без жарки и большого количества масла.

Рецепты и формы для кулинарии: www.nator.store

Быстро, просто и вкусно - отличный вариант для лёгкого ужина или перекуса. ✨

«Шоколадные розочки»



Эффектные слойки в форме розочек с шоколадной пастой - простой, но очень красивый десерт. Хрустящее тесто и тёплая, мягкая начинка внутри делают его идеальным к чаю или кофе.

Ингредиенты (на 6–8 розочек):

- Слоёное тесто - 2 листа
- Шоколадная паста (нутелла) - тонкий слой для смазывания

Способ приготовления:

1. Подготовка теста

Слоёное тесто слегка раскатайте, чтобы оно стало тоньше, но сохранило структуру.

Один лист равномерно смажьте тонким слоем шоколадной пасты.

Сверху накройте вторым раскатанным листом теста и аккуратно прижмите, чтобы слои соединились.

2. Формирование розочек

Нарежьте заготовку на полоски шириной примерно 1–1,5 см.

Каждую полоску аккуратно сверните спиралью, формируя «розочку». Старайтесь не затягивать слишком плотно - тогда тесто красиво раскроется при выпекании.

3. Подготовка к выпеканию

Выложите розочки на пергаментную бумагу в корзине аэрогриля, оставляя небольшое расстояние между ними.

4. Выпекание

Готовьте при температуре 180°C в течение 10 минут, до золотистой румяной корочки.

Подача:

Подавайте тёплыми - тогда шоколадная начинка остаётся мягкой и особенно ароматной. По желанию можно слегка присыпать сахарной пудрой.

Почему это полезно?

Это десерт, который лучше употреблять умеренно, но даже в нём есть полезные компоненты:

- **Шоколадная паста** содержит какао, богатое антиоксидантами, которые помогают защищать клетки организма.
- **Слоёное тесто** даёт энергию благодаря углеводам.

Приготовление в аэрогриле позволяет обойтись без дополнительного масла и жарки, а домашний вариант всегда лучше контролируется по количеству начинки и сахара.

В результате получается красивый, ароматный и уютный десерт - отличный способ порадовать себя и близких. ✨

«Ягодный протеиновый облак»



Лёгкий, воздушный и при этом питательный пирог с ягодами - идеальный вариант полезного завтрака или перекуса без чувства тяжести.

Ингредиенты (на 4–6 порций):

- Молоко - 300 мл
- Протеиновый порошок - 30 г
- Яйца - 3 шт.
- Рисовая мука - 13 ст. ложёк
- Мёд - 1 ст. ложка (по желанию)
- Голубика - 200 г

Способ приготовления:

1. Подготовка основы

В глубокой миске взбейте яйца до лёгкой пышности. Отдельно соедините молоко и протеиновый порошок, тщательно размешайте до однородности. Соедините обе смеси.

2. Формирование теста

Постепенно добавляйте рисовую муку, перемешивая до консистенции густой сметаны. При желании добавьте ложку мёда для мягкой натуральной сладости.

3. Добавление ягод

Аккуратно вмешайте голубику или малину, стараясь не повредить ягоды, чтобы они сохранили форму и сочность.

4. Выпекание

Перелейте тесто в силиконовую форму NATOR для аэрогриля.

Готовьте в режиме «Выпечка» при температуре 160°C в течение 40–45 минут.

5. Отдых перед подачей

Дайте пирогу постоять 5–7 минут, чтобы структура стабилизировалась и он легче нарезался.

Подача:

Подавайте тёплым или полностью остывшим. Можно дополнить натуральным йогуртом, мягким творогом или свежими ягодами сверху.



Почему это полезно?

Этот пирог сочетает в себе вкус десерта и пользу полноценного перекуса:

- ☺ **Яйца** - источник качественного белка, витаминов группы В и холина, который важен для работы мозга.
- 🥛 **Молоко** - содержит кальций и витамин Д для здоровья костей.
- 🥄 **Протеиновый порошок** - помогает поддерживать мышечную массу и чувство сытости.

-  **Рисовая мука** - легче усваивается по сравнению с пшеничной, подходит для более деликатного питания.
- **Толубика и малина** - богаты антиоксидантами, витамином С и клетчаткой, поддерживают иммунитет и здоровье кожи.
-  **Мёд** (по желанию) - натуральный источник энергии и микроэлементов.

Благодаря приготовлению в аэрогриле пирог равномерно пропекается без лишнего масла, оставаясь лёгким, воздушным и более диетичным.

Полезная сладость - без компромиссов во вкусе. 