



MANYA

КНИГА РЕЦЕПТОВ

для аэрогриля MANYA

(AF291DG / AF291DGX)

Содержание

ПТИЦА

1. Куриные крылышки барбекю.....	3
2. Крылышки Терияки	4
3. Куриные ножки с паприкой	5
4. Цыпленок с чесноком и травами	6
5. Целая курица с картофелем	7

МЯСО

6. Стейк Medium	8
7. Свиная шея в горчичном маринаде	9
8. Свиные ребрышки барбекю	10
9. Домашние купаты	11

РЫБА

10. Стейк из семги	12
11. Запеченная треска с лимоном	13
12. Форель с розмарином	14

МОРЕПРОДУКТЫ

13. Креветки с чесночным маслом	15
14. Кальмары с прованскими травами	16

ОВОЩИ

15. Картофель по-деревенски	17
16. Картофель фри с пармезаном	18
17. Овощи-гриль	19
18. Кукуруза с чесночным маслом	20
19. Фаршированные шампиньоны	21

ПИЦЦА

20. Домашняя пицца	22
--------------------------	----

ВЫПЕЧКА

21. Шоколадные маффины	23
22. Яблочный кранбл	24
23. Банан с шоколадом	25
24. Запеченный камамбер с медом и орехами	26
25. Сырники	27



Куриные крылышки барбекю

Автопрограмма: Крылышки

Температура: 180°C

Время: 25 минут

Вес продуктов: 600–800 г

Порций: 3–4

Ингредиенты: куриные крылышки — 800 г, соус барбекю — 120 мл, паприка копченая — 1 ч. л. чеснок сушеный — 1 ч. л., мед — 1 ст. л., соль — по вкусу, черный перец — по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Хорошо промойте крылышки и обсушите бумажным полотенцем.
2. В глубокой миске смешайте соус барбекю, мед, паприку, чеснок, соль и перец.
3. Добавьте крылышки и тщательно перемешайте.
4. Оставьте мариноваться минимум на 1 час.
5. Выложите крылышки в корзину аэрогриля одним слоем.
6. Выберите программу **«Крылышки»**.
7. После сигнала **TURN** переверните крылышки.
8. По окончании приготовления дайте мясу отдохнуть 3–5 минут.



Совет MANYA:

Чтобы получить максимально хрустящую корочку, за 5 минут до окончания приготовления слегка смажьте крылышки тонким слоем соуса барбекю.



Крылышки Терияки

Автопрограмма: Крылышки

Температура: 180°C

Время: 25 минут

Вес: 600–800 г

Порций: 3–4

Ингредиенты: куриные крылышки — 700 г, соус терияки — 100 мл., кунжут — 1 ст. л., чеснок — 2 зубчика, имбирь — 1 ч. л., зеленый лук

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Смешайте терияки, чеснок и имбирь.
2. Замаринуйте крылышки на 2 часа.
3. Переложите в корзину.
4. Запустите режим «Крылышки».
5. После сигнала TURN переверните мясо.
6. Перед подачей посыпьте кунжутом и зеленым луком.



Совет MANYA:

Не поливайте крылышки дополнительным соусом во время приготовления — лучше сделать это уже после готовности.



Куриные ножки с копченой паприкой

Автопрограмма: Крылышки

Температура: 180°C

Время: 25 минут

Вес: 700–800 г

Порций: 4

Ингредиенты: голени — 8 шт., паприка — 2 ч. л., чеснок — 3 зубчика, растительное масло — 1 ст. л., соль, смесь перцев

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Смешайте масло, специи и измельченный чеснок.
2. Натрите голени маринадом.
3. Оставьте минимум на 40 минут.
4. Выложите ножки в корзину.
5. Запустите программу «Крылышки».
6. После сигнала TURN переверните голени.
7. При необходимости добавьте ещё 3–5 минут в ручном режиме для более румяной корочки.



Совет MANYA:

Чем свободнее расположены ножки в корзине, тем равномернее они подрумянятся.



Цыпленок с чесноком и прованскими травами

Автопрограмма: Птица

Температура: 200°C

Время: 40-45 минут

Вес: 1–1,3 кг

Порций: 5–6

Ингредиенты: Цыпленок — 1 шт., Сливочное масло — 50 г., Чеснок — 3–4 зубчика, Прованские травы — 2 ч. л., Оливковое масло — 1 ст. л., Соль — по вкусу, Черный молотый перец — по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Обсушите цыпленка бумажным полотенцем и натрите солью с черным перцем.
2. Смешайте мягкое сливочное масло с измельченным чесноком и прованскими травами до однородной массы.
3. Смажьте получившейся ароматной смесью всю поверхность цыпленка, уделяя особое внимание грудке и ножкам.
4. Поместите птицу в корзину аэрогриля грудкой вниз и готовьте по программе «Птица» 20–22 минуты.
5. После сигнала TURN аккуратно переверните цыпленка грудкой вверх и продолжайте приготовление еще 20–23 минуты до появления румяной хрустящей корочки.



Совет MANYA:

Перед подачей дайте цыпленку отдохнуть 5–10 минут. За это время соки равномерно распределятся внутри мяса, и оно получится особенно нежным и сочным.



Целая курица с картофелем

Автопрограмма: Птица

Температура: 200°C

Время: 45 минут

Вес: до 1,5 кг

Порций: 5–6

Ингредиенты: Для курицы: курица — 1,2-1,4 кг, паприка — 2 ч. л., чеснок — 4 зубчика
масло — 2 ст. л., соль, перец

Для гарнира: молодой картофель — 700 г., масло — 1 ст. л., розмарин, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Замаринуйте курицу на 2 часа.
2. Картофель разрежьте пополам.
3. Перемешайте его с маслом, солью и розмарином.
4. Выложите картофель вокруг курицы.
5. Запустите режим «Птица».
6. После сигнала TURN переверните курицу и аккуратно перемешайте картофель.
7. Если картофель недостаточно подрумянился, оставьте его ещё на 5 минут в ручном режиме при 200°C.



Совет MANYA:

Не перегружайте корзину. Между продуктами должно оставаться пространство для свободной циркуляции горячего воздуха — именно так аэрогриль обеспечивает равномерное приготовление.



Стейк из говядины Medium

Автопрограмма: Стейк

Температура: 200°C

Время: 10 минут

Вес: 300–500 г

Порций: 2

Ингредиенты: Стейк «Рибай» или «Стриплойн» — 2 шт., оливковое масло — 1 ст. л.
морская соль, свежемолотый черный перец, веточка розмарина, сливочное масло — 20 г.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Достаньте мясо из холодильника за 30 минут до приготовления.
2. Обсушите бумажным полотенцем.
3. Смажьте маслом и приправьте солью и перцем.
4. Выложите стейки в корзину.
5. Запустите режим «Стейк».
6. После сигнала TURN переверните мясо.
7. После окончания приготовления положите сверху кусочек сливочного масла и веточку розмарина.
8. Оставьте мясо отдыхать 5 минут.



Совет MANYA:

Для степени прожарки *Medium Rare* уменьшите время приготовления на 2 минуты.



Свиная шея в горчично-медовом маринаде

Автопрограмма: Стейк

Температура: 200°C

Время: 10 минут

Вес: 400–500 г

Порций: 2–3

Ингредиенты: свиная шея — 500 г., зернистая горчица — 2 ст. л., мед — 1 ст. л., чеснок — 3 зубчика
паприка — 1 ч. л., соль, перец

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Нарежьте мясо стейками толщиной около 2 см.
2. Смешайте горчицу, мед, чеснок и специи.
3. Замаринуйте мясо минимум на 2 часа.
4. Выложите стейки в корзину.
5. Запустите программу «Стейк».
6. После сигнала TURN переверните мясо.
7. Перед подачей накройте мясо фольгой на 5 минут.



Совет MANYA:

Маринад с медом образует аппетитную карамельную корочку без дополнительного масла.



Свинные ребрышки барбекю

Автопрограмма: Стейк

Температура: 200°C

Время: 25 минут

Вес: 700–900 г

Порций: 3–4

Ингредиенты: свинные ребрышки — 800 г., соус барбекю — 150 мл., чеснок — 4 зубчика
паприка — 2 ч. л., соль, черный перец

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Удалите пленку с внутренней стороны ребер.
2. Смешайте специи и соус барбекю.
3. Натрите ребрышки и оставьте на 3–4 часа.
4. Выложите их в корзину.
5. Готовьте 20 минут.
6. После сигнала TURN переверните ребрышки.
7. За последние 5 минут смажьте их оставшимся соусом барбекю.



Совет MANYA:

Не кладите ребрышки друг на друга — циркуляция горячего воздуха обеспечит равномерную прожарку.



Домашние купаты

Автопрограмма: Стейк

Температура: 200°C

Время: 12 минут

Порций: 3

Ингредиенты: купаты — 6 шт., растительное масло — 1 ч. л., горчица, зелень

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Сделайте несколько небольших проколов зубочисткой.
2. Слегка смажьте маслом.
3. Выложите в корзину.
4. Запустите режим «Стейк».
5. После сигнала TURN переверните купаты.
6. Подавайте с горчицей и свежими овощами.



Совет MANYA:

Не прокалывайте оболочку слишком сильно — так купаты останутся сочными.



Стейк из семги

Автопрограмма: Рыба

Температура: 200°C

Время: 17-20 минут

Вес: 300–500 г

Порций: 2

Ингредиенты: стейки семги — 2 шт., лимон — ½ шт., оливковое масло — 1 ст. л.
соль, смесь перцев, укроп

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Полейте рыбу лимонным соком.
2. Добавьте масло и специи.
3. Оставьте на 20 минут.
4. Выложите рыбу в корзину.
5. Запустите программу «Рыба».
6. После сигнала TURN аккуратно переверните стейки.
7. Перед подачей украсьте укропом.



Совет MANYA:

Не пересушите рыбу — после приготовления дайте ей отдохнуть 2 минуты.



Запеченная треска с лимоном

Автопрограмма: Рыба

Температура: 200°C

Время: 17-20 минут

Порций: 3

Ингредиенты: филе трески — 600 г., лимон, чеснок, сливочное масло — 20 г., соль, перец

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Посолите рыбу.
2. Выложите сверху ломтики лимона и чеснок.
3. Добавьте небольшие кусочки сливочного масла.
4. Запустите режим «Рыба».
5. После сигнала TURN осторожно переверните филе.
6. Подавайте с рисом или овощами.



Совет MANYA:

Используйте пергамент или силиконовый коврик, чтобы сохранить нежную структуру рыбы.



Форель с розмарином

Автопрограмма: Рыба

Температура: 200°C

Время: 17-20 минут

Порций: 2

Ингредиенты: форель — 2 небольших стейка, розмарин, чеснок, лимон, соль, масло

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Сделайте несколько надрезов на коже.
2. Вложите в них ломтики лимона и розмарин.
3. Слегка смажьте рыбу маслом.
4. Запустите программу «Рыба».
5. После сигнала TURN переверните рыбу.
6. Подавайте сразу после приготовления.



Совет MANYA:

Смотровое окно позволяет контролировать образование золотистой корочки без открытия корзины.



Креветки в чесночном масле

Автопрограмма: Морепродукты

Температура: 180°C

Время: 15 минут

Порций: 3

Ингредиенты: креветки — 700 г., сливочное масло — 40 г., чеснок — 4 зубчика
лимонный сок, петрушка, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Очистите креветки.
2. Смешайте растопленное масло с чесноком.
3. Добавьте лимонный сок.
4. Полейте креветки маринадом.
5. Запустите режим «Морепродукты».
6. После сигнала TURN перемешайте креветки.
7. Посыпьте петрушкой.



Совет MANYA:

Не передерживайте креветки после окончания программы — так они останутся сочными.



Кальмары с прованскими травами

Автопрограмма: Морепродукты

Температура: 180°C

Время: 15-20 минут

Порций: 3

Ингредиенты: кальмары — 600 г., чеснок, прованские травы, масло, лимон, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Очистите кальмаров.
2. Нарежьте кольцами.
3. Замаринуйте на 15 минут.
4. Выложите в корзину.
5. Запустите программу «Морепродукты».
6. После сигнала TURN перемешайте.
7. Перед подачей сбрызните лимоном.



Совет MANYA:

Не используйте слишком много масла — горячий воздух сам создаст аппетитную золотистую корочку.



Картофель по-деревенски

Автопрограмма: Картофель фри

Температура: 200°C

Время: 21 минута

Вес: 800–1000 г

Порций: 4

Ингредиенты: картофель — 900 г., растительное масло — 2 ст. л. копченая паприка — 1 ч. л., сушеный чеснок — 1 ч. л., смесь итальянских трав — 1 ч. л., соль, черный перец

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Хорошо вымойте картофель и нарежьте дольками, не очищая кожуру.
2. Залейте холодной водой на 20 минут.
3. Обсушите бумажным полотенцем.
4. Добавьте масло и специи.
5. Перемешайте.
6. Выложите картофель в корзину.
7. Выберите программу «Картофель фри».
8. После сигнала TURN тщательно перемешайте картофель.
9. Подавайте с чесночным соусом.



Совет MANYA:

После замачивания картофель становится значительно более хрустящим.



Картофель фри с пармезаном

Автопрограмма: Картофель фри

Температура: 200°C

Время: 21 минута

Порций: 4

Ингредиенты: картофель фри — 800 г., масло — 1 ст. л., пармезан — 40 г.
паприка, соль, зелень

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Если используете свежий картофель — нарежьте его соломкой.
2. Добавьте масло.
3. Выложите в корзину.
4. Запустите программу «Картофель фри».
5. После сигнала TURN перемешайте.
6. После приготовления посыпьте тертым пармезаном и зеленью.



Совет MANYA:

Пармезан лучше добавлять сразу после приготовления — он слегка расплавится и образует ароматную сырную корочку.



Овощи-гриль

Автопрограмма: Овощи

Температура: 160°C

Время: 17 минут

Порций: 3

Ингредиенты: кабачок, баклажан, сладкий перец, красный лук, шампиньоны, оливковое масло, прованские травы, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Нарежьте овощи крупными кусочками.
2. Добавьте масло и специи.
3. Перемешайте.
4. Выложите овощи одним слоем.
5. Запустите режим «Овощи».
6. После сигнала TURN перемешайте содержимое корзины.
7. Перед подачей украсьте зеленью.



Совет MANYA:

Овощи должны лежать свободно — тогда они запекутся, а не будут тушиться.



Кукуруза с чесночным маслом

Автопрограмма: Овощи

Температура: 160°C

Время: 17 минут

Порций: 4

Ингредиенты: кукуруза — 4 початка, сливочное масло — 50 г., чеснок — 2 зубчика
петрушка, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Смешайте масло с измельченным чесноком.
2. Смажьте кукурузу.
3. Выложите в корзину.
4. Включите программу «Овощи».
5. После сигнала TURN переверните початки.
6. Перед подачей посыпьте зеленью.



Совет MANYA:

Если хотите более яркий вкус, добавьте немного копченой паприки в масло.



Фаршированные шампиньоны

Автопрограмма: Овощи

Температура: 160°C

Время: 17 минут

Порций: 4

Ингредиенты: крупные шампиньоны — 10 шт., сливочный сыр — 150 г., чеснок, зелень, твердый сыр — 50 г

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Удалите ножки грибов.
2. Смешайте сыр, чеснок и зелень.
3. Наполните шляпки.
4. Посыпьте твердым сыром.
5. Выложите в корзину.
6. Запустите программу «Овощи».
7. Подавайте горячими.



Совет MANYA:

Добавьте немного бекона в начинку — получится более насыщенный вкус.



Домашняя пицца

Автопрограмма: Пицца

Температура: 170°C

Время: 17 минут

Диаметр: до 25 см

Порций: 4

Ингредиенты: основа для пиццы, томатный соус, моцарелла — 200 г., ветчина, шампиньоны, маслины, орегано

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Смажьте основу соусом.
2. Добавьте сыр.
3. Разложите начинку.
4. Посыпьте орегано.
5. Выберите программу «Пицца».
6. После приготовления дайте пицце постоять 2 минуты.



Совет MANYA:

Не перегружайте пиццу начинкой — так тесто получится более хрустящим.



Шоколадные маффины

Автопрограмма: Выпечка

Температура: 160°C

Время: 12 минут

Порций: 6

Ингредиенты: мука — 180 г., какао — 30 г., сахар — 100 г., яйцо — 2 шт., молоко — 120 мл
сливочное масло — 60 г., разрыхлитель — 1 ч. л., шоколад — 50 г

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Смешайте сухие ингредиенты.
2. Добавьте яйца, молоко и масло.
3. Перемешайте до однородности.
4. Добавьте кусочки шоколада.
5. Заполните формочки на 2/3.
6. Выберите режим «Выпечка».
7. Проверьте готовность деревянной шпажкой.



Совет MANYA:

Не открывайте корзину первые 8 минут приготовления.



Яблочный кранбл

Автопрограмма: Выпечка

Температура: 160°C

Время: 12 минут

Порций: 4

Ингредиенты: Начинка: яблоки — 4 шт., сахар — 2 ст. л., корица — 1 ч. л.

Крошка: мука — 120 г., сливочное масло — 80 г., сахар — 60 г.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Нарежьте яблоки кубиками.
2. Смешайте с сахаром и корицей.
3. Перетрите масло, муку и сахар до состояния крошки.
4. Выложите яблоки в форму.
5. Посыпьте сверху крошкой.
6. Выберите программу «Выпечка».
7. Подавайте теплым.



Совет MANYA:

Особенно вкусно подавать с шариком ванильного мороженого.



Банан с шоколадом

Автопрограмма: Выпечка

Температура: 160°C

Время: 12 минут

Порций: 2

Ингредиенты: бананы — 2 шт., молочный шоколад — 60 г, грецкие орехи — 30 г

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Сделайте продольный надрез на банане.
2. Наполните его кусочками шоколада.
3. Посыпьте орехами.
4. Заверните в фольгу.
5. Готовьте в режиме «Выпечка».
6. Подавайте горячим.



Совет MANYA:

Попробуйте заменить молочный шоколад на горький или добавить маршмеллоу для более насыщенного десерта.



Запеченный камамбер с медом и орехами

Автопрограмма: Выпечка

Температура: 160°C

Время: 12 минут

Порций: 2-3

Ингредиенты: сыр Камамбер — 1 головка, мед — 2 ст. л., грецкие орехи — 40 г, веточка розмарина, багет для подачи

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Сделайте неглубокие надрезы на поверхности сыра.
2. Полейте медом и добавьте измельченные орехи.
3. Украсьте розмарином.
4. Поместите сыр в небольшую жаропрочную форму.
5. Запустите режим «Выпечка».
6. Подавайте горячим с ломтиками багета или крекерами.



Совет MANYA:

Такой рецепт идеально подойдет для праздничного стола или уютного вечера с друзьями.



Воздушные сырники

Автопрограмма: Выпечка

Температура: 160°C

Время: 12 минут

Порций: 3–4

Время подготовки: 15 минут

Ингредиенты: творог 5–9% — 500 г., яйцо — 1 шт., сахар — 2 ст. л.
ванильный сахар — 1 ч. л., рисовая или пшеничная мука — 3–4 ст. л., щепотка соли, мука для панировки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Разомните творог вилкой или протрите через сито.
2. Добавьте яйцо, сахар, ванильный сахар и соль.
3. Всыпьте муку и перемешайте до однородной массы.
4. Сформируйте сырники толщиной около 2 см.
5. Обваляйте их в небольшом количестве муки.
6. Слегка смажьте корзину аэрогриля или пергамент небольшим количеством растительного масла.
7. Выложите сырники на небольшом расстоянии друг от друга.
8. Выберите программу «Выпечка».
9. Через 6 минут аккуратно переверните сырники.
10. Продолжайте приготовление до окончания программы.



Совет MANYA:

Для особенно пышных сырников используйте сухой творог. Если творог слишком влажный, заверните его в марлю и оставьте под небольшим прессом на 20–30 минут — так сырники будут лучше держать форму и равномерно пропекутся.



MANYA

Полезные советы:

- Небольшие или мелко нарезанные ингредиенты готовятся быстрее и требуют меньше времени приготовления.
- Проверяйте готовность блюда в процессе приготовления деревянной шпажкой или кулинарным термометром.
- Чтобы получить аппетитную хрустящую корочку, перед началом приготовления слегка смажьте продукты растительным маслом.
- Для выпечки и приготовления десертов используйте силиконовые формы или бумажные вкладыши, подходящие для аэрогрилей.
- После завершения приготовления всегда удаляйте из корзины остатки жира и загрязнений — это продлит срок службы антипригарного покрытия.
- Для безопасного переворачивания продуктов используйте кулинарные щипцы или силиконовую лопатку.

Важно:

Указанные в книге температура и время приготовления являются рекомендательными. Фактическое время может отличаться в зависимости от размера, веса, начальной температуры продуктов, особенностей используемых ингредиентов и индивидуальных предпочтений по степени готовности. При необходимости корректируйте время приготовления, периодически проверяя готовность блюда.