

КНИГА РЕЦЕПТІВ

ДЛЯ ЕЛЕКТРОПЕЧІ

 minola



Фахівці бренду «Minola» розробили продукт, який стане Вашим вигідним придбанням. В основу створення побутових приладів ТМ Minola вкладаєна виправдана функціональність Smart, Simple, Easy, яка допоможе вирішити весь спектр побутових питань.

- ◆ **Smart** – розумне рішення побутової задачі з мінімальним бюджетом.
- ◆ **Simple** – простий набір зрозумілих функцій.
- ◆ **Easy** – легкість і довговічність в експлуатації.

Електрична піч має безліч переваг, що забезпечили їй величезну популярність у всьому світі. Завдяки своїм компактним розмірам піч можна розмістити на будь-якій кухні як основний або додатковий прилад для приготування.

Це надійний помічник серед кухонної техніки, який дозволяє за короткий проміжок часу приготувати багато різновидів страв, а вільний час присвятити улюбленому хобі та спілкуванню з близькими!

У цій книзі ми пропонуємо Вам набір рецептів, які можна легко та просто приготувати в електропечі Minola.

Готувати з Minola — завжди задоволення!

Зміст

Швидкі страви	5
Яєчний бутерброд	6
Французький тост.....	8
Цукіні з пармезаном	10
Основні страви з м'яса та риби	13
Курячі грудки.....	14
Курка на рожні.....	16
Запіканка з м'яса та картоплі.....	18
Риба по-середземноморськи	20
Фаршировані рибні зрази.....	22
Гарячі страви з овочів	25
Картопляний гратен.....	26
Овочеві котлети.....	28
Баклажани запечені з помідорами та сиром.....	30
Випічка й десерти	33
Сирники.....	34
Брауні.....	36
Пиріг з варенням.....	38

ШВИДКІ СТРАВИ

СИТНИЙ І ЗБАЛАНСОВАНИЙ ПЕРЕКУС
ЗА 20 ХВИЛИН

 minola

Яєчний бутерброд

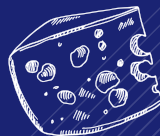
Час приготування: 20 хв.

2 порції



Інгредієнти:

Хліб з товстою скоринкою – 2 шматки
Яйця – 2 шт.
Тертий сир – 100 г
Сіль – за смаком
Перець – за смаком



Покрокове приготування:

1. У хлібі акуратно вирізати верхній м'якуш із середини, намагаючись не зробити в хлібі дірку.

2. В отриману нішу розбити яйце, підсолити, поперчити, затерти сиром і відправити до електронечі на 10 хв. встановивши режим «нижній + верхній нагрів» .

Якщо Ви хочете, щоб у яєчні добре пропікся верхній шар, то на останні 5 хвилин можна виставити режим «верхній нагрів» .

Якщо в моделі передбачена конвекція, радимо використовувати режим «нижній нагрів + конвекція» .



Французський тост

Час приготування: 15 хв.

2 порції



Інгредієнти:

Зерновий хліб – 4 скибочки
Сир Камамбер або Брі – 200 г
Оливкова олія
Сіль – за смаком
Чорний перець – за смаком
Спеції – за смаком



Покрокове приготування:

1. Наріжте хліб середньої товщини.

2. Змастіть кожен шматочок 2-3 краплями оливкової олії, посоліть та поперчіть за смаком.

3. На хліб викладіть нарізаний сир так, щоб його краї не виходили за межі хліба.

4. Зверху посипте улюбленими спеціями чи травами.

5. Поставте на 7-10 хвилин в розігріту до 160 °С електроніч у режимі «нижній + верхній нагрів»



Цукіні з пармезаном

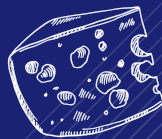
Час приготування: 25 хв.

4 порції



Інгредієнти:

Цукіні або кабачки – 4 шт.
Коріандр чи інші сушені спеції – 1 ст. л.
Сир Пармезан – 4 ст. л.
Рослинна олія
Сіль крупного помелу – за смаком



Покрокове приготування:

1. Розріжте цукіні або кабачки навпіл.

2. На деко для випікання покладіть пергаментний папір.

3. Олію налейте в глибоку ємність.

4. Кожну половинку цукіні або кабачка зануріть в олію з обох боків і викладіть на деко.

5. Пармезан потріть і змішайте з коріандром чи іншими травами.

6. Отриману сумішшю присипте цукіні або кабачки. Посоліть зверху за смаком.

7. Запікайте страву при температурі 180°C протягом 10 хвилин у режимі «нижній нагрів» та 5 хвилин у режимі «верхній нагрів» .





СТРАВИ З М'ЯСА ТА РИБИ

ПОЖИВНІ РЕЦЕПТИ
НА БУДЬ-ЯКИЙ СМАК

 minola

Курячі грудки

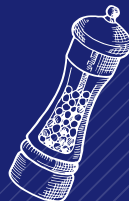
Час приготування: 25 хв.

4 порції



Інгредієнти:

Куряче філе – 4 шт.
Рослинна олія
Сіль – за смаком
Чорний перець – за смаком
Спеції – за смаком



Покрокове приготування:

1. Вимийте та відбийте курячі грудки.

2. Кожну грудку змастіть рослинною олією та натріть спеціями за смаком, загорніть у фольгу.

3. В розігріту до 180°C електрич постановіть деко з куркою. Готуйте в режимі «нижній нагрів» протягом 15-20 хв.

За наявності в печі конвекції, радимо використовувати режим «нижній нагрів + конвекція» .

Якщо Ви хочете, щоб зверху з'явилася хрустка, рум'яна золотиста скоринка, на останніх 5 хвилинах відкрийте фольгу і виставте режим «верхній нагрів» .



Курка на рожні

Час приготування: 3 год. 30 хв.

4 порції




Інгредієнти:

Ціла курка
Сушений або свіжий часник – за смаком
Сіль – за смаком
Приправа для грилю – за смаком



Покрокове приготування:

1. Промийте та висушіть курку.
2. Змішайте приправу для грилю з часником і сіллю. Якщо використовуєте свіжий часник, попередньо подрібніть його.
3. Натріть цією сумішшю курку. Можна зробити невеликі надрізи на курячій тушці – так вона краще просочиться спеціями.
4. Помістіть мариноване курча в пакет для запікання та щільно зав'яжіть його. Залиште в холодильнику на декілька годин, щоб птиця добре замаринувалася.
5. В попередньо розігріту електроніч помістіть курку на рожен та добре закріпіть її, переконавшись, що вона сидить щільно і не зісковзує. Обов'язково поставте деко для стікання жиру. Запікайте протягом 60-90 хвилин при температурі 190°C використовуючи режим «верхній нагрів + рожен для курки» .



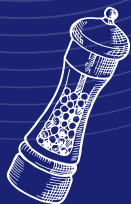
Запіканка з м'яса та картоплі

Час приготування: 1 год. 30 хв.

6 порцій

Інгредієнти:

Картопля – 1 кг
М'ясний фарш (на вибір) – 800 г
Майонез або сметана – 4 ст. л.
Помідори – 3 шт.
Яйця – 4 шт.
Молоко – 200 мл
Сир твердий – 200 г
Масло вершкове – для змащування форми
Сіль – за смаком
Молотий чорний перець – за смаком



Покрокове приготування:

1. Очистіть та наріжте картоплю.

2. У м'ясний фарш додайте 2 яйця, сіль, перець, а потім ретельно перемішайте.

3. Деко змастіть вершковим маслом. Рівним шаром викладіть половину нарізаної картоплі та підсоліть.

4. Поверх картоплі розподіліть м'ясний фарш.

5. Наріжте помідори тонким шаром та викладіть їх на фарш, приправте за смаком.

6. Зверху викладіть решту картоплі.

7. В глибокій ємності збийте 2 яйця з молоком, щоб приготувати соус. Додайте сіль та перець.

8. Влийте в запіканку готовий соус, рівномірно розподіляючи по всій її площині. Зверху додайте невеликий шар майонезу чи сметани.

9. Деко зі стравною поставте в заздалегідь розігріту до 180°C електропіч на 50-60 хвилин, використовуючи режим «нижній нагрів» . Натріть сир на терці та за 5 хвилин до закінчення приготування викладіть його на страву, активуючи при цьому режим «верхній нагрів» .

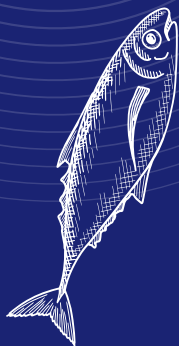


Риба

по-середземноморські

Час приготування: 40 хв.

3 порції



Інгредієнти:

Скумбрія, тріска, хек (на вибір) – 3 тушки
Соєвий соус – 2 ст. л.
Мед – 1 ст. л.
Сіль – 1 ст. л.
Оливкова олія – 2 ст. л.
Біле вино – 100 мл
Сік лимона
Часник – 4 зубчики
Перець – за смаком



Покрокове приготування:

1. Промийте рибу та зробіть кілька поперечних надрізів. По бажанню у надрізи помістіть часник та спеції (сушені трави).


2. Тушки викладіть в глибоке деко.

3. Для приготування маринаду змішайте соєвий соус, мед, сіль, подрібнений часник, перець, сік лимона, вино й оливкову олію.

4. Залийте маринадом рибу.

5. Готуйте протягом 30 хвилин за температурою 160°C в режимі «нижній нагрів» .

6. За бажанням, обкладіть рибу нарізаним лимоном. Це додасть страві приємний цитрусовий присмак.

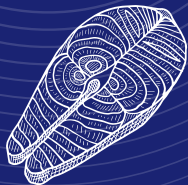
За наявності в електронечі конвекції, радимо використовувати режим «нижній нагрів + конвекція» .



Фаршировані рибні зрази

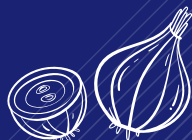
Час приготування: 40 хв.

3 порції



Інгредієнти:

Філе білої риби – 500 г
Цибуля – 1 шт.
Яйце – 1 шт.
Печінка тріски (консерви) – 150 г
Рослинна олія – 4 ст. л.
Панірувальні сухарі – 4 ст. л.
Сіль – за смаком



Покрокове приготування:

1. Через м'ясорубку або в блендері подрібніть філе разом із цибулею.

2. Фарш відіжміть від води, додайте яйце, сіль і ретельно перемішайте.

3. Суміш, що вийшла, розділіть на 5 рівних частин.

4. Сформуйте однакові трохи витягнуті коржиків (розмір коржиків повинен бути з долоню) на середину викладіть шматочки печінки тріски (20-25 г). Щільно з'єднайте всі краї, щоб вони трохи заходили один на одного.

5. Сформуйте довгасті зрази та обваліть їх в панірувальних сухарях. Викладіть на попередньо змащене олією деко.

6. Електроніч розігрійте до 180°C і готуйте протягом 20 хвилин у режимі «нижній нагрів» . На останніх 5 хвиликах можна виставити режим «верхній нагрів» та тримати по 5 хвилин з різних боків.

За наявності в електронечі конвекції, радимо використовувати режим «нижній нагрів + конвекція» .





ГАРЯЧІ СТРАВИ З ОВОЧІВ

ПРОСТИЙ І СМАЧНИЙ СПОСІБ
ПІДТРИМУВАТИ СВОЄ ТІЛО В ТОНУСІ

 minola

Картопляний гратен

Час приготування: 1 год. 50 хв.

6 порцій



Картопля – 6 шт.
Вершки – 250 г
Часник – 2 зубчики
Мускатний горіх – щіпка
Сир – 150 г

Інгредієнти:

Сіль – за смаком
Чорний перець – за
смаком
Вершкове масло – для
змащування форми



Покрокове приготування:

1. Картоплю очистіть та наріжте дуже тонкими скибочками.

2. Очищений часник пропустіть через прес або дрібно поріжте та розітріть в ступці.

3. Підігрійте вершки, змішуючи із сіллю, перцем і мускатним горіхом. Доведіть до кипіння, злегка остудіть.

4. Додайте часник у готову суміш та ретельно перемішайте.

5. Змастіть форму для випікання вершковим маслом, викладіть картоплю. Кожен шар рівномірно залийте вершками.

6. Запікайте протягом 40-50 хвилин в попередньо розігрітій до 180°C електронечі у режимі «нижній нагрів» .

7. Тим часом натріть сир. Дістаньте форму з печі й посипте тертим сиром.

8. Збільшіть температуру до 200°C та запікайте приблизно 10 хвилин у режимі «верхній нагрів» до золотистої скоринки.

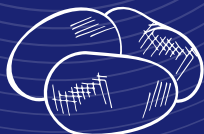
За наявності в електронечі конвекції, радимо використовувати режим «нижній нагрів + конвекція» .



Овочеві котлети

Час приготування: 60 хв.

3 порції



Інгредієнти:

Картопля – 2 шт.
Морква – 2 шт.
Цибуля-шалот – 1 шт.
Яйце – 1 шт.
Борошно – 2 ст. л.
Сіль – за смаком
Рослинна олія – для змащування форми
Зелень



Покрокове приготування:

1. Цибулю, моркву та картоплю очистіть та натріть на дрібній тертці, додайте сіль та яйце. Усе перемішайте.

2. Всипте борошно й знову перемішайте. Консистенція має бути рідкою. За необхідності додайте ще борошна. Туди ж покладіть рубану зелень, сіль і перець за смаком.

3. Деко застеліть фольгою або пергаментним папером, змастіть олією. З одержаної маси, ложкою або вологими руками, сформуєте котлети.

4. Поставте в попередньо розігріту електроніч і випікайте при температурі 180°C протягом 30 хвилин у режимі «нижній нагрів» . За 15 хвилин до завершення готування встановіть режим «верхній нагрів» .

За наявності в електронечі конвекції, радимо використовувати режим «нижній нагрів + конвекція» .



Баклажани запечені з помідорами та сиром

Час приготування: 1 год. 50 хв.

3 порції



Інгредієнти:

Баклажани – 500 г
Помідори – 350 г
Сир – 100 г
Часник - 3 зубчики
Сіль – за смаком
Перець – за смаком



Покрокове приготування:

1. Помийте баклажани, обсушіть паперовим рушником, зріжте кінчики та наріжте кільцями завтовшки 1 см.

2. Щоб вони не гірчили, добре посоліть їх та залиште на 30 хвилин. Потім промийте у холодній воді та висушіть.

3. Наріжте помідори кільцями.

4. Подрібніть часник та натріть сир на дрібній тертці.

5. Викладіть баклажани у форму для запікання та змастіть часником кожен шматочок.

6. На баклажани викладіть помідори, підсоліть та поперчіть за смаком. Посипте сиром за 15 хвилин до закінчення приготування та поставте в електроріч.

7. Запікайте при температурі 180°C протягом 25-30 хвилин у режимі «нижній нагрів» .

8. За 5 хвилин до закінчення приготування переставте форму на верхній рівень печі та увімкніть режим «верхній нагрів» .





ВИПІЧКА ТА ДЕСЕРТИ

ГОТУЙТЕ ІЗ ЗАДОВОЛЕННЯМ,
ЇЖТЕ ІЗ НАСОЛОДОЮ

 minola

Сирники

Час приготування: 30 хв.

2 порції



Інгредієнти:


Кисломолочний сир – 400 г
Яйця – 2 шт.
Борошно – 2 ст. л.
Родзинки – 50 г
Цукор – за смаком
Сіль – за смаком
Сода, оцет – ½ ч. л.
Рослинна олія – для змащування




Покрокове приготування:

1. Сир викладіть в ємність.
2. Жовтки відокремте від білків і додайте до сиру.
3. Всыпте борошно, родзинки та підсоліть. Додайте цукор і гашену соду.
4. Білки збийте в піну і, обережно помішуючи, введіть в сирну масу.
5. Підготуйте деко та застеліть пергаментним папером.

Ложкою або вологими руками сформуєте сирники. Обваляйте в борошні та викладіть на деко.

6. Відправте сирники в попередньо розігріту до 180°C електропіч. Випікайте протягом 15 хвилин в режимі «нижній + верхній нагрів» .

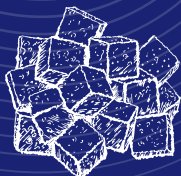
За наявності в електропечі конвекції, радимо використовувати режим «нижній нагрів + конвекція» .



Брауні

Час приготування: 40 хв.

4 порції



Інгредієнти:

Чорний шоколад – 250 г
Мигдаль – 100 г
Яйця – 4 шт.
Вершкове масло – 80 г
Цукор – 170 г



Покрокове приготування:


1. Вершкове масло нагрійте до кімнатної температури, щоб воно стало м'яким та збийте його із цукром до отримання кремової консистенції.


2. Жовтки відокремте від білків і додайте до масла, постійно помішуючи.

3. На водяній бані розтопіть плитку чорного шоколаду та влийте тонкою цівкою до яєчної суміші.

4. Мигдаль подрібніть, додайте до нього 2 столові ложки цукру та змішайте з основною масою.

5. Білки збийте до щільної піни та акуратно додайте їх у загальну масу.

6. Тісто, що вийшло, викладіть у форму й запікайте у режимі «нижній нагрів»  при температурі 180°C протягом 20-25 хвилин.

За наявності в електронечі конвекції, радимо використовувати режим «нижній нагрів + конвекція» .



Пиріг з варенням

Час приготування: 1 год. 50 хв.

4 порції



Інгредієнти:

Вершкове масло – 100 г
Яєчний жовток – 3 шт.
Рослинна олія – 5 мл
Цукор – 100 г
Сіль – щіпка
Розпушувач – ½ ч. л.
Борошно – 250 г
Варення – 150 мл



Покрокове приготування:

1. Просійте борошно та додайте цукор, сіль за смаком.

2. В отриману суміш додайте яєчні жовтки та вершкове масло. Все перемішайте, щоб вийшла однорідна маса.

3. Отримане тісто ретельно вимісіть та поставте в холодильник на 30 хвилин.

4. Електропіч розігрійте до 180°C.

5. Дістаньте тісто з холодильника та розкатайте його в пласт завтовшки 2-3 см.

6. Відріжте від нього третину і відкладіть убік.

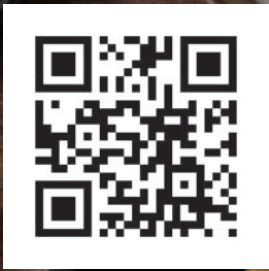
7. Деко змастіть олією та по всій його площі викладіть тісто. На тісто зверху додайте варення.

8. З відкладеного тіста сформууйте смужки та викладіть їх поверх варення.

9. Випікайте пиріг протягом 35 хвилин у режимі «нижній нагрів» .

За наявності в електропечі конвекції, радимо використовувати режим «нижній нагрів + конвекція» .





www.minola.ua