



BALTER
HOME



КНИГА РЕЦЕПТОВ ОТ BALTER HOME

Минимум масла - максимум вкуса.

Оглавление

Предисловие	3
Домашний картофель фри	4
Свиной шашлык с овощами	5
Стейк из свинины в маринаде барбекю	6
Азиатские креветки гриль	7
Куриные крылышки	8
Запеченное рыбное филе	9
Овощной омлет с черемшой	10
Жареная сахарная кукуруза	11
Запеченный картофель с сыром и ветчиной	12
Треугольники с сыром фета и шпинатом	13
Рататуй	14
Шоколадный торт в глазури à la Sacher	15
Жареные грибы с вермутом	16
Жареная брюссельская капуста	17
Золотистые луковые кольца	18
Лосось гриль в соусе терияки	19





Предисловие

В последнее время мы все чаще следим за здоровым питанием и количеством калорий. Это приводит к тому, что мы постепенно отказываемся от жирной пищи и добавляем в наш рацион больше фруктов и овощей.

Мультипечь от Balter Home идеально подходит для такого питания, потому что она позволяет готовить пищу практически без жира, при этом максимально сохраняя все вкусовые качества продуктов. Если Вам и Вашей семье нравится вкусная, но при этом здоровая еда, то Вы сделали правильный выбор, приобретая наш продукт. Также Вы легко можете приучить Ваших детей к здоровой пище, приготовленной в нашей мультипечи, потому что ее вкус намного интереснее отварных или полученных в пароварке блюд. При этом в ней максимально сохраняются все полезные витамины и минералы.

В мультипечи от Balter Home Вы можете готовить мясо, рыбу, птицу, овощи и даже любимую всеми выпечку. Она – инновационное универсальное устройство, который готовит быстро и сохраняет вкус и структуру пищи. Эта книга рецептов подарит Вам большое количество идей и поможет Вам открыть для себя и своих близких новые блюда. Пусть приготовление пищи перестанет быть рутинной и превратится в праздник для всей семьи!

Мы уверены, что Вам понравится наш новый кухонный помощник и Вы сможете разделить этот опыт с другими довольными клиентами. А теперь, попробуйте приготовить один из наших рецептов!

Также мы всегда будем рады узнать Ваши новые идеи относительно приготовления новых блюд в мультипечи от Balter Home. Пожалуйста, делитесь своими рецептами вместе с фото и видео на нашей странице в Facebook и Youtube.

Спасибо за Ваше доверие к Balter Home!



Домашний картофель фри



порции

- 500 г картофеля
- ½ столовой ложки оливкового масла
- Свежемолотая соль и черный перец по вкусу

ИНГРЕДИЕНТЫ

Приготовление:

- Очистите картофель, нарежьте тонкими брусками одинаковой толщины и вымочите их в воде примерно 30 минут. Встряхните и высушите их бумажным или обычным полотенцем. *Не рекомендуем использовать замороженные полуфабрикаты, т.к. для их заморозки обычно применяют химические вещества.*
- Смешайте картофельные брусочки в большой миске с оливковым маслом, пока масло не распределится равномерно.
- Разогрейте мультипечь до 200°C в течение 2–3 минут.
- Положите картофель в мультипечь и выставьте таймер на 10 минут. Когда таймер прозвонит, вытащите корзину, встряхните картофель и, если необходимо, прожарьте его еще примерно 10-12 минут при 200°C. *Точное время приготовления зависит от размера брусков и сорта картофеля.*
- Приправьте картофель фри солью и перцем.

Свиной шашлык с овощами

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 250 г свинины
- 1 чайная ложка порошка из паприки
- 1 щепотка соли
- 1 щепотка перца
- 1 чайная ложка Прованских трав
- 1 столовая ложка оливкового масла
- 1 красный перец
- ½ цуккини
- 1 луковица (среднего размера)



порции

Приготовление:

- Разрежьте мясо на ровные кусочки (примерно 2,5 x 2,5 см). Очистите лук и разрежьте его на 8 частей. Вымойте красный перец, удалите семена и разрежьте его на кусочки. Также вымойте цуккини и разрежьте его на кубики среднего размера.
- Положите все в миску и посыпьте порошком паприки, травами и солью, а также добавьте перец по вкусу. Добавьте оливковое масло и хорошо перемешайте, чтобы все было покрыто равномерно специями и маслом.
- Нанизайте ингредиенты на деревянные или металлические шампуры.
- Разогрейте мультипечь до 180°C в течение 2–3 минут.
- Поместите четыре шампура на решетку для гриля и вставьте решетку в мультипечь. Готовьте при 180°C примерно 15 минут.





Стейк из свинины в маринаде барбекю



порции

- 2 стейка из свинины
- 1 столовая ложка томатного кетчупа
- 100 мл соевого соуса
- Свежемолотый черный перец
- ½ чайной ложки порошка из паприки
- 1 сладкий перец
- 1 маленькая луковица
- 1 столовая ложка растительного масла
- 1 щепотка чесночного порошка

ИНГРЕДИЕНТЫ

Приготовление:

- Смешайте маринад из растительного масла, порошка из паприки, черного перца, кетчупа, чесночного порошка и соевого соуса. Разрежьте стейки из свинины пополам и поместите их в маринад на 2–4 часа.
- Вытащите стейки из маринада, дайте лишнему маринаду стечь со стейков и поместите их на решетку корзины.
- Разогрейте оставшийся маринад в сковороде и слегка потушите мелко нарезанный сладкий перец и лук, приправьте немного соли.
- Распределите овощи по стейкам и запекайте все это в мультиспециальной печи при 180°C в течение примерно 15–18 минут.

Азиатские креветки гриль

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 150 г креветок
- 50 мл рисового вина
- 50 г муки
- 1 яйцо
- 100 г панировочных сухарей
- Соль и перец по вкусу



порции

Приготовление:

- Замаринуйте креветки в соли, перце и рисовом вине и оставьте на 10 минут.
- Достаньте креветки из маринада и положите их в смесь из муки, взбитого яйца и панировочных сухарей. Убедитесь, что креветки покрыты равномерно.
- Положите креветки на решетку-гриль.
- Готовьте креветки в мультипечи при температуре 200°C примерно 12 минут.





Куриные крылышки



порции

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 10 куриных крылышек
- 1 столовая ложка жидкого меда
- 4 столовые ложки растительного масла (кунжутное масло)
- 1 чайная ложка порошка из перца чили или паприки
- 5 головок чеснока (толченые)
- 1 чайная ложка соли
- 1 чайная ложка перца

Приготовление:

- Вымойте куриные крылышки и вытрите их бумажными полотенцами.
- Смешайте масло, мед и специи, оботрите этой смесью куриные крылышки и оставьте их мариноваться в течение как минимум 2 часов.
- Разогрейте мультипечь до 180°C в течение примерно 2–3 минут.
- Поместите куриные крылышки в мультипечь при температуре 180°C примерно на 15 минут и запекайте их до тех пор, пока куриные крылышки не станут золотисто-коричневого цвета.

Запеченное рыбное филе

ИНГРЕДИЕНТЫ

- ½ кг стейков из рыбного филе
- 1 столовая ложка тмина
- 2 столовые ложки устричного соуса
- 100 мл подсолнечного масла
- ½ лимона
- Черный перец, соль и сахар по вкусу



Приготовление:

- Рыба может быть свежей или замороженной (требуется предварительная разморозка). Филе нужно посолить и добавить немного сахара. Масло, устричный соус, тмин, лимонный сок и черный перец следует смешать в миске или шейкере.
- Нанесите маринад на рыбу и оставьте ее в холодильнике как минимум на 2 часа.
- Разогрейте мультипечь до 180°C в течение примерно 2–3 минут.
- Положите рыбу в мультипечь и готовьте приблизительно 13 минут при 180°C.





Овощной омлет с черемшой



порции

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 100 г цуккини
- 4–5 помидоров черри
- ½ пучка измельченной черемши или петрушки
- 20 г свеженатертого пармезана
- 1 шарик моцареллы
- 3 яйца
- 75 мл сливок или молока
- ½ головки чеснока
- 40 г ветчины (нарезанной кубиками)
- ½ столовой ложки оливкового масла
- Соль и перец по вкусу

Приготовление:

- Нарезьте помидоры, цуккини, черемшу и моцареллу.
- Перемешайте яйца с молоком, солью и перцем. Добавьте помидоры, оба вида сыра, кубики ветчины, измельченный чеснок и черемшу в яичную смесь и хорошо перемешайте ингредиенты.
- Разогрейте мультипечь до 180°C в течение примерно 2–3 минут.
- Залейте смесь в форму для выпечки. Выпекайте ее в предварительно разогретой мультипечи при температуре 180°C в течение примерно 12–15 минут.
- Вытащите омлет из духовки и дайте ему остыть в течение 5 минут. Посыпьте сверху свежей черемшой или петрушкой.

Жареная сахарная кукуруза

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 початок сахарной кукурузы
- 1 чайная ложка оливкового масла
- 1 чайная ложка сливочного масла
- Соль и перец по вкусу



порция

Приготовление:

- Вымойте сахарную кукурузу и натрите ее оливковым маслом.
- Разогрейте мультипечь до 200°C в течение примерно 2–3 минут.
- Поместите кукурузу в мультипечь и готовьте примерно 15 минут, пока кукуруза не станет золотисто-коричневой.
- Приправьте блюдо солью и перцем. Подавайте с маслом.





Запечённый картофель с сыром и ветчиной



порции

- 4 картофелины, каждая примерно по 120 г
- 400 г тертого сыра, например, гауда
- 200 г ветчины
- 2 столовые ложки греческого йогурта или сметаны
- 1 столовая ложка петрушки или зеленого лука
- Соль и перец по вкусу

ИНГРЕДИЕНТЫ

Приготовление:

- Тщательно вымойте неочищенный картофель и высушите его бумажными полотенцами.
- Разогрейте мультитечь до 200°C.
- Обмажьте картофелины оливковым маслом, поместите их в мультитечь и запекайте в течение примерно 25 минут. Когда таймер прозвонит, выньте картофель и дайте ему остыть.
- Разрежьте картофелины пополам и осторожно выскребите ложкой мягкую внутреннюю часть в миску.
- Смешайте картофель с йогуртом (или сметаной), кубиками ветчины, зеленью и частью тертого сыра. Наполните запеченные картофелины смесью, посыпьте их оставшимся тертым сыром и поместите их в мультитечь еще на 5 минут при 200°C.

Треугольники с сыром фета и шпинатом

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 4 листа слоеного теста
- 200 г сыра фета
- 1 столовая ложка нарезанной петрушки
- 1 чайная ложка кунжута
- 1 яичный желток



Приготовление:

- Разморозьте слоеное тесто. Размельчите сыр вилкой и добавьте нарезанную петрушку. Хорошо все перемешайте.
- Порежьте каждый лист слоеного теста на квадратики средних размеров так, чтобы диагональ составляла не более 10 см, и добавьте по 1–2 столовые ложки сыра и петрушки в каждый из них. Закройте слоеные кусочки теста до треугольников и хорошо надавите на них по краям, чтобы сыр не просочился во время процесса выпечки.
- Обмажьте треугольные мешочки сверху яичным желтком и посыпьте их кунжутом.
- Разогрейте мультипечь до 200°C в течение примерно 2–3 минут.
- Поместите четыре треугольника в корзину, установите таймер на 10 минут и выпекайте их, пока они не станут золотисто-коричневыми. Выпекайте оставшиеся треугольники таким же образом.



Рататуй



порции

- 2 помидора
- 1 луковица
- 150 г цуккини
- 150 г баклажанов
- 1 красная паприка
- 2 чайные ложки Прованских трав
- 1 головка чеснока
- 1 столовая ложка оливкового масла
- Соль и перец по вкусу

ИНГРЕДИЕНТЫ

Приготовление:

- Грубо нарежьте помидоры, баклажаны, лук, перец и цуккини.
- Смешайте овощи с Прованскими травами, измельченным чесноком и столовой ложкой оливкового масла. Приправьте солью и перцем.
- Разогрейте мультипечь до 200°C в течение примерно 2–3 минут.
- Налейте смесь в форму для выпечки, поместите ее в мультипечь и готовьте ее примерно 8 минут, затем вытащите, встряхните и готовьте еще 8 минут.

Шоколадный торт в глазури à la Sacher

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 90 г мягкого сливочного масла
- 90 г сахара
- 3 яичных желтка
- 2 яичных белка
- 120 г глазури из темного шоколада
- 90 г муки
- ½ чайной ложки разрыхлителя для выпечки
- 1–2 столовые ложки сахарной пудры
- 6 столовых ложки абрикосового джема
- 1 щепотка соли



Приготовление:

- Смешайте масло и сахар в миске до появления пены. Добавьте яичные желтки и перемешивайте все до полного растворения сахара.
- Разломайте шоколад на куски и расплавьте его. Дайте ему немного остыть и добавьте его в яичную смесь. Затем добавьте муку с разрыхлителем и перемешайте. Взбейте отдельно яичный белок с солью и сахарной пудрой и добавьте его в смесь, тщательно все перемешайте.
- Разогрейте мультипечь до 160°C в течение 3 минут. Смажьте форму для выпечки жиром или положите бумагу для выпечки (1/4 противень). Вылейте тесто в форму и выпекайте его при t=160°C в течение 35–40 минут, после чего дайте ему немного остыть. Для отделения торта от формы используйте неметаллический шпатель. Переверните торт вверх ногами и подождите, пока он остынет.
- Разделите торт на два коржа. Смажьте корж 5 ст.л. джема и соедините коржи вместе. Смешайте оставшийся джем с 1–2 ч.л. воды, нагрейте и распределите по всему тарту сверху. Дайте ему высохнуть. Растворите глазурь и смажьте ею торт сверху и по краям.





Жареные грибы с вермутом



порции

- ½ кг грибов
- ½ столовая ложка сливочного масла
- ½ чайная ложка чеснока
- 1 чайная ложка Прованских трав
- 1 столовая ложка белого вермута

ИНГРЕДИЕНТЫ

Приготовление:

- Вымойте грибы и порежьте их.
- Растопите масло и обжарьте в нем чеснок и травы в сковородке около 1 минуты.
- Положите грибы в форму для выпечки и перемешайте их с растопленным маслом и вермутом.
- Запекайте их в мультитечи в течение 15 минут при 160°C, затем вытащите, встряхните и запекайте их еще 10 минут (или дольше по желанию).

Жареная брюссельская капуста

ИНГРЕДИЕНТЫ

- ½ свежей брюссельской капусты
- 1½ столовых ложки оливкового масла
- ½ чайная ложка гималайской соли



порции

Приготовление:

- Вымойте брюссельскую капусту, удалите старые листья и разрежьте ее пополам.
- Смешайте брюссельскую капусту в миске с солью и маслом.
- Разогрейте мультитечь до 200°C.
- Поместите все в решетчатую корзинку и запекайте около 15 минут. Вытащите, встряхните и продолжайте запекать в течение 15 минут или дольше по желанию.





Золотистые луковые кольца



порции

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 большая луковица
- 1 чашка муки
- 1 столовая ложка разрыхлителя для выпечки
- 1 столовая ложка соли
- 1 яйцо
- 1 чашка молока
- ½ столовой ложки панировочных сухарей

Приготовление:

- Очистите лук. Разрежьте его на кусочки толщиной примерно 1 см и разделите их на кольца.
- Смешайте разрыхлитель, муку и соль в одной миске.
- Положите луковые кольца в смесь, смешайте все и отложите в сторону.
- Смешайте молоко и яйцо вилкой и окуните луковые кольца в смесь.
- Разогрейте мультипечь до 180°C в течение 2 минут.
- Положите луковые кольца в мультипечь и выпекайте примерно 10–15 минут.

Лосось гриль в соусе терияки

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Примерно ½ кг филе лосося
- 2 столовые ложки оливкового масла
- 1 веточка розмарина
- 4–5 помидоров черри или один средний помидор
- Примерно 100 мл соуса терияки
- Свежемолотые перец и соль



Приготовление:

- Положите масло, соус терияки и специи в миску и хорошо перемешайте их.
- Окуните филе лосося в маринад и дайте ему пропитаться примерно в течение 15–20 минут.
- Разогрейте мультipeчь до 180°C в течение 2–3 минут.
- Разрежьте помидоры и положите их на филе. Поместите филе в мультipeчь (желательно на решетке для гриля) и запекайте его в течение примерно 15 минут.





**СПАСИБО ЗА ВАШ ВЫБОР
VALTER HOME**