



 **Abat™**  
ОАО ЧУВАШТОРГТЕХНИКА

428020, Россия, Чувашская Республика  
Чебоксары, Базовый проезд, 28  
телефон/факс: (8352) 56 06 26  
тел: (отдел маркетинга) 56 06 85  
[http:// www.abat.ru](http://www.abat.ru)  
e-mail: [market@torgtech.ru](mailto:market@torgtech.ru)

# книга рецептов

ДЛЯ ПАРОВАРОЧНО-КОНВЕКТИВНЫХ АППАРАТОВ (ПКА6-1/1ВМ И ПКА10-1/1ВМ)



ПАРОВАРОЧНО-КОНВЕКТИВНЫЕ АППАРАТЫ

## Содержание

### Введение

Секреты приготовления	01
Рекомендации по применению гастроемкостей	02
Рекомендации по применению режима «разогрев»	03
Рекомендации по применению режима «конвекция»	04
Рекомендации по применению комбинированного режима	05
Рекомендации по приготовлению на различных стадиях	07

### Рецепты

Мясо	08-14
Птица	15-20
Рыба	21-24
Яйца, творог и закуски	25-26
Гарниры: крупы, овощи	27-30
Выпечка	31-37



# 1

## СЕКРЕТЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

### Введение

Если Вы ранее готовили в жарочных или пекарских шкафах, температуру для приготовления выпечки в пароконвектомате устанавливайте на 20-30°C ниже.

Время приготовления зависит от качества, веса, плотности продукта.

Распределяйте продукцию на полках так, чтобы не препятствовать циркуляции воздуха.

Не придвигайте продукты вплотную к стенкам печи.

Одновременно приготавливайте продукцию одного размера.

Перед загрузкой продуктов предварительно прогрейте ПКА до температуры на 30°C больше необходимой.

Эффект гриля достигается приготовлением продуктов на решетках.

Для получения наилучших результатов смажьте поверхность выпекаемых или обжариваемых изделий маслом или другими жирами.

При максимальной загрузке пароконвектомата время приготовления возрастает примерно на 3-5 мин.

При высокой температуре образуется корочка, но потери веса при этом возрастают.

При приготовлении бисквитов или омлетов накройте гастроёмкость сверху крышкой или перфорированной ёмкостью.

Использование функции ручного впрыска позволяет добиться глянцевого блеска на поверхности хлебобулочных изделий.

**ВЕРХНИЙ ПРОГРЕВ:** конвекционный нижний прогрев можно устранить, установив дополнительный противень снизу. Этот режим подходит для подрумянивания продуктов.

**ПРОГРЕВ СНИЗУ:** для устранения верхнего прогрева поместите перевернутый вверх дном противень сверху. Этот режим удобен для выпекания пиццы и сдобы (продуктов, не требующих подрумянивания или подсушивания).



# 2

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ ГАСТРОЕМКОСТЕЙ

### СТАНДАРТНЫЕ (GN) ЁМКОСТИ

#### Нержавеющая сталь:

Отсутствие ржавчины  
Более удобные в работе  
Долгий срок службы

#### Перфорированная нержавеющая сталь:

Перфорированные бока и углы - обеспечивают лучшую циркуляцию воздуха  
Перфорация даже на боковых стенках

#### Перфорированный алюминий:

Лучшая теплопроводность  
Лучше образуется поджаристая и хрустящая корочка  
Идеально подходит для приготовления выпечки, где хлебобулочные изделия подрумяниваются и на дне

#### Нержавеющие плоские решетки:

Хорошая теплопроводность  
Достигается эффект гриля при жарке  
Используются для приготовления блюд в горшочках или порционных сковородках

#### Нержавеющая сталь, сетчатая (GNP):

Жарка продуктов, бланшированных в жире

От выбора гастроёмкости зависит качество приготовленного блюда.  
При приготовлении порционных блюд или выпечки в глубоких гастроёмкостях высота борта ёмкости может препятствовать циркуляции воздуха, и стать причиной неравномерной поджаристой корочки.

### Виды гастроёмкостей и их применение

Размер	Вид гастроёмкости	Высота, мм	Продукты	6x1/1	10x1/1
1/1GN 530X325 мм	Гастроёмкость из нержавеющей стали	20	жарка картофеля, различные порционные блюда из мяса птицы, рыбы, все виды выпечки, сбор вытекающих соков и т.д.	6	10
		40	овощи, ростбиф, фаршированная рыба, гусь, утка, соусные блюда, оттаивание и т.д.	3	5
		65	фаршированные перцы, жаркое, плов, рагу из овощей, пудинги, запеканки, фрукты и т.д.	3	5
		100	рассыпчатые гарниры, варка каш, приготовление соусов и т.д.	2	4
1/1 GNP	Ёмкость перфорированная	65	овощи без сердцевины, различные гарниры, клецки	6	10
		100	овощи, яйца, картофель, бланшировка и т.д.	3	5
	Ёмкость из алюминия перфорированная	20	различная выпечка	6	10
	Решетки нержавеющей		крупнокусковые полуфабрикаты, гриль-жарка, тосты, оттаивание, цыпленок, утка, гусь, консервированные продукты и т.д.	6	10

# 3

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ РЕЖИМА «РАЗОГРЕВ»

Используя данный режим, вы можете разогреть все виды готовых блюд. Благодаря регулированию поступления пара, конденсат не оседает на блюде, противнях, поэтому крышка не требуется. Блюда, противни, тарелки, медные поддоны для обжаривания и другая жаропрочная посуда устанавливается на решетки.

### Примеры применения режима «разогрев»

Продукт	Температура приготовления, °С	Посуда	Время, мин
Овощные гарниры (кукуруза, цветная капуста, брокколи, фасоль, морковь, бобы)	150	блюдо противень чаша	2-3 мин 4-6 мин 5-7 мин
Небольшие обжариваемые продукты (стейки в тесте, отбивные, гамбургеры)	160	блюдо противень чаша	3-4 мин 6-8 мин 8-10 мин
Блюдо с соусом	140-160	блюдо противень чаша	4-5 мин 9-11 мин 14-16 мин

# 4

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ РЕЖИМА «КОНВЕКЦИЯ»

В данном режиме происходит постепенное приготовление пищи с использованием горячего воздуха, равномерно подаваемого вентилятором.

Подходит для приготовления всех видов продуктов: отбивных, филе, цыплят, птицы, рыбы, тушеных овощей, сдобы, теста, подрумянивания и т.д.

Любое обжаривание до хрустящей корочки, а также подготовка глубокомороженных продуктов.

Горячий воздух обволакивает продукт со всех сторон, за счет чего приготовление происходит равномерно и быстро, сокращая при этом потери при тепловой обработке.

Подходит для приготовления тех блюд, которые Вы раньше готовили в жарочном, пекарском шкафу, эл. сковороде, в гриле или на плите.

### Примеры применения режима «конвекция»

Продукт	Температура, °С	Кол-во в противне	Общая загрузка, шт.		Время, мин
			ПКА 6-1/1ВМ	ПКА 10-1/1ВМ	
Ветчина	170	16	96	160	5
Тефтели	190	60	180	300	12
Гамбургеры	200	12	72	120	6
Сосиски гриль	200	40	240	400	5
Печень, 100г порция	200	8	48	80	6
Биточки по-белорусски	160	18	108	180	14
Отбивные, 180г порция	20	14	42	70	6
Цыпленок	180	6	18	30	30
Цыпленок кусочками	180	14	42	70	25
Свинина, филе	170	10	60	100	15
Мясо без костей, 2 кг	180	105	15	25	25
Запеканка карт-я с мясом	190	3,2 кг	9,6 кг	31,5 кг	10
Филе рыбное, 50гр	180	10	60	100	12
Форель	180	7	42	70	12
Камбала	160	6	36	60	18
Креветки	160	60	180	300	10
Запеканка из творога	185	20 пор.	60 пор.	100 пор.	20
Оладьи	170	40	240	400	20
Безе	90	30	180	300	40
Сдоба	180	1,2 кг	7,2 кг	12 кг	28
Сдоба воздушная	170	1,5 кг	9 кг	15 кг	20
Пицца, 125г	175	6	36	60	15
Ватрушки с повидлом	190	10	60	100	8
Сосиски в тесте	175	10	60	100	10
Бисквит	220	1,2кг	3,6кг	6кг	12

# 5

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ РЕЖИМА «КОНВЕКЦИЯ+ПАР»

В этих режимах производится любое обжаривание, прекрасно обжариваются жесткое мясо и продукты, требующие длительного приготовления.

Эти режимы идеальны для приготовления специальных блюд и размораживания продуктов.

Для всех типов теста, требующих влаги в начале и в процессе приготовления.

Идеально для приготовления больших порций (свинина, говядина, птица, рыба) или приготовления на решетке.

При использовании решеток вам не нужно переворачивать продукты в процессе приготовления.

Для сбора стекающего сока и жира поместите неперфорированный противень под решетку.

Оптимальный режим обжаривания между 160°C и 190°C. Потеря веса при этом минимальна. Перед началом обжаривания приправьте мясо и смажьте его маслом. Если продукт недостаточно подрумянился, на короткий промежуток времени включите максимальную температуру обжаривания.

При варке каш на 5% увеличивается количество жидкости по сравнению с нормами сборника рецептов, из-за большей площади испарения.

Представляет Вам гибкие возможности для приготовления блюд в потоке пара и горячего воздуха, за счет выбора времени впрыска воды.

В Вашем аппарате реализованы следующие комбинированные режимы:

- «Конвекция + пар 1 сек»;
- «Конвекция + пар 3 сек»;
- «Конвекция + пар 5 сек».

Они отличаются между собой длительностью впрыска воды в камеру. Вода мелко распыляется в течение 1, 3 или 5 секунд.

Режим «Конвекция + пар 1 сек» рекомендуется применять для всех видов теста.

Режим «Конвекции + пар 3 сек» идеально подходит для тушения, запекания мяса и рыбы, приготовления мантов.

Режим «Конвекция + пар 5 сек» рекомендуется для размораживания продуктов, приготовления гарниров, соусных блюд и разогрева готовых блюд.

Выбор конкретного режима зависит от необходимого количества влаги в процессе приготовления. Влажность в камере регулируется уменьшением или увеличением времени между впрыскиванием воды («Период впрыска»). Чем меньше время между впрыскиваниями воды, тем влажность больше.

Наибольшая влажность достигается в режиме «Конвекция + пар 5 сек». При этом надо иметь в виду, что температура в камере растет тем медленнее, чем чаще происходит впрыск воды.

Примеры применения комбинированного режима «конвекция+пар» 3 сек.

Продукт	Решетка/противень	Температура, °C	Время, мин	Период впрыска, сек.
½ цыпленка	Решетка или противень	200	20	30
Окорочка	Решетка или противень	220	15-20	30
Утиные грудки	Противень	160	15-20	20
Заяц	Решетка или противень	180	15-20	40

Продукт	Решетка/противень	Температура, °C	Время, мин	Период впрыска, сек.
Утка	Решетка	160	60-70	20
Гусь	Решетка	160	120-150	20
Эскалоп	Противень	180	15-20	30
Свинина жареная (корейка) порционные куски	Противень	180	15	20
Котлеты фаршированные порционные	Противень	180	12	30
Мясо запеченное порционное кусками	Противень	170	15	20
Зразы	Противень	170 150	15 3	50 30
Люля-кебаб	Противень	180	15	30
Поджарка мелкими кусками	Противень	180	25	30
Гуляш из говядины	Противень	160 150	15 20	50 20
Цыпленок табака 1,5 кг	Противень	190	25-30	20
Цыпленок табака порционные по 50 г	Противень	180	12	20
Смесь рыбная	Противень	170-190	15-20	40
Палтус	Противень	180-200	15-20	40
Рыба запеченная филе	Противень	180	8	30
Рыба припущенная филе с овощами	Противень	180	15	25
Поджарка из рыбы	Противень	180	6	30
Перец фаршированный мясом	Противень	180	15	25
Артишоки тушеные	Противень	140-160	20-30	30
Овощное рагу	Противень	140-160	45-55	20
Кабачки фаршированные	Противень	180	12	20
Морковь тушеная шинкованная	Глубокий противень с водой	180	20	30
Кекс майский 35-50 г	Формы	160	12	30
Кекс майский 450 г	Формы	160	20	30
Лаваш цельный	Алюминиевый противень	180	20	40
Хуплу (пирог с мясом и картофелем) 125 г	Алюминиевый противень	190	12	30
Манты с мясом	Перфорированный противень	102	18	8
Манты с мясом и тыквой	Перфорированный противень	102	20	8
Плов	Противень	180 130	10-15 25-30	40 15
Каша гречневая	Противень	160 130	15-20 10-15	15 10
Запеканка рисовая	Противень	140 160	30 15	30 120

# 6

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИГОТОВЛЕНИЮ НА РАЗЛИЧНЫХ СТАДИЯХ

Для приготовления гарниров оптимальным является двухступенчатый режим с увеличением температуры в начальный период приготовления. Варка только в паро-конвекционном режиме вызывает неравномерное набухание крупы, варка в режиме пара заметно увеличивает время приготовления. Из-за увеличения поверхности испарения количество воды необходимо увеличить на 5% по сравнению с рекомендациями сборника технологических нормативов. Во время приготовления каши в пароконвектомате не требуется перемешивание, поскольку пригорание исключено.

Оптимальная периодичность впрыска воды на режимах «Конвекция+пар» от 20 сек. до 2 минут.

### Примеры применения многоступенчатого режима приготовления

Продукт	Решетка/противень	Фаза приготовления	Режим	Температура, °C	Время, мин
<b>МЯСО</b>					
Жареная утка (около 3 кг)	Решетка	1	Конвекция	180	30
		2	Конвекция+пар 3 сек.	140	60
Говядина жареная (толстый край)	Решетка	1	Конвекция+пар 3 сек.	100	12
		2	Конвекция+пар 3 сек.	140	35
		3	Конвекция	175	11
Ноги свиные	Решетка	1	Конвекция+пар 3 сек.	120	300
		2	Конвекция	170	25
Говядина тушеная	Противень	1	Конвекция	200	10
		2	Конвекция+пар 5 сек.	140	40
		3	Конвекция+пар 5 сек.	150	19
Цыпленок жареный	Решетка	1	Конвекция+пар 3 сек.	180	25
		2	Конвекция	200	10
Утка с апельсинами	Противень	1	Конвекция	200	15
		2	Конвекция+пар 5 сек.	130	80
Индейка (6-8кг)	Противень	1	Конвекция+пар 3 сек.	120	90
		2	Конвекция	80	35
Кролик	Решетка	1	Конвекция+пар 3 сек.	150	15
		2	Конвекция	170	45
Окорочка жареные	Решетка	1	Конвекция+пар 3 сек.	180	5
		2	Конвекция	175	30
Грудки цыплят в белом вине	Противень	1	Конвекция+пар 5 сек.	180	15
		2	Конвекция	190	5
Телятина (крупно-кусковые полуфабрикаты)	Решетка	1	Конвекция+пар 3 сек.	130	30
		2	Конвекция+пар 3 сек.	165	25
		3	Конвекция+пар 3 сек.	170	10
		4	Конвекция	190	5
Ягненок	Решетка	1	Конвекция	170	40
		2	Конвекция+пар 3 сек.	140	90
Фарш	Противень	1	Конвекция+пар 3 сек.	100	20
		2	Конвекция+пар 3 сек.	120	10
		3	Конвекция	165	25
Голень телячья	Решетка	1	Конвекция+пар 3 сек.	100	18
		2	Конвекция+пар 3 сек.	140	50
		3	Конвекция	180	15

Продукт	Решетка/противень	Фаза приготовления	Режим	Температура, °C	Время, мин
<b>ОВОЩИ</b>					
Картофель жареный	Противень	1	Конвекция+пар 3 сек.	100	15
		2	Конвекция	195	15
Грибы	Противень	1	Конвекция+пар 5 сек.	160	15
		2	Конвекция	170	15
Овощи жареные	Противень	1	Конвекция+пар 3 сек.	170	25
		2	Конвекция	170	10
Сдоба сырная	Противень	1	Конвекция	180	15
		2	Конвекция+пар 3 сек.	140	12
<b>РЫБА</b>					
Рыба припущенная	Противень	1	Конвекция	195	5
		2	Конвекция+пар 3 сек.	140	40
Тунец запеченный	Противень	1	Конвекция+пар 3 сек.	90	20
		2	Конвекция	160	10
Лосось или семга запеченная	Противень	1	Конвекция+пар 3 сек.	90	10
		2	Конвекция	180	15
<b>ДЕСЕРТЫ</b>					
Оладьи	Противень	1	Конвекция	200	10
		2	Конвекция	175	20
Бисквиты	Противень	1	Конвекция	150	10
		2	Конвекция	170	25
<b>ГАРНИРЫ</b>					
Каша гречневая	Противень	1	Конвекция	160	15-20
		2	Конвекция+пар 5 сек.	100	10-15
Каша рисовая	Противень	1	Конвекция	160	15-20
		2	Конвекция+пар 5 сек.	100	10-15
Запеканка рисовая	Противень	1	Конвекция+пар 5 сек.	140	30
		2	Конвекция	160	15
Лапшевник	Противень	1	Конвекция+пар 5 сек.	150	20-30
		2	Конвекция	170	15
Лазанья	Противень	1	Конвекция+пар 5 сек.	140	20-25
		2	Конвекция	200	5-10

# Мясо

## Батон мясной

### Ингредиенты:

880 г говядины  
760 г свинины  
20 г крахмала  
40 мл воды для  
разведения крахмала  
26 г чеснока  
30мл сметаны или  
сливок  
2 яйца  
10 г жира для  
смазки противня

Параметры: 1) режим - конвекция; температура - 220°C, время – 8-10 минут;  
2) температура - 120°C, время – 8-10 минут.

Мясо говядины, свинины и чеснок пропустите через мясорубку с мелкой решеткой. Пропущенные через мясорубку говядину и свинину перемешайте, добавьте крахмал (разведенный водой), соль, перец, желтки яиц. Получившуюся массу вымешивайте, добавляя сметану или сливки, еще раз тщательно вымешайте и отбейте. Выложите полученную массу на противень, смазанный жиром, и сформируйте в виде батона толщиной 10-12 см. Яичные белки взбейте в густую пену и смажьте поверхность батона. После этого батон поместите в холодильник на 30 мин. Готовьте в пароконвектомате при 220°C для образования румяной корочки, после образования корочки температуру понижайте до 120°C и доведите до готовности. Проколы и надрезы при запекании не производите.

## Говядина с ананасом

### Ингредиенты:

180 г мякоти говядины  
1 небольшой ананас  
20 г растительного  
масла  
15 г соевого соуса  
3 г чеснока

Параметры: 1) режим конвекция+пар 3 сек.; температура - 150°C, время – 10 минут;  
2) режим конвекция; температура - 170°C, время – 4-5 минут.

Говядину тонко нарежьте поперек волокон полосками шириной в 1 см. Взбейте растительное масло, соевый соус и измельченный чеснок, смешайте с мясом и маринуйте 1 час в холодильнике. Очистите ананас от кожицы и нарежьте кубиками по 1 см. Оберните каждый кубик ананаса полоской мяса и скрепите шпажкой. Смажьте гастроемкость маслом и пожарьте мясо.



## Зразы с сыром и грибами

### Ингредиенты:

200 г мясного фарша  
40 г сыра  
5 г зелени  
1/2 яйца  
125 г шампиньонов

Параметры: режим - конвекция; температура - 180°C, время – 14 минут.

Котлетное мясо измельчите на мясорубке, добавьте яйцо, соль, специи и тщательно перемешайте. Из приготовленной массы сформируйте лепешки, на середину которых положите фарш. После этого края лепешки соедините, придав форму зраз. Для фарша: мелко нарезанную зелень соедините с нарезанными и припущенными шампиньонами и сыром. Готовьте в пароконвектомате на режиме «конвекция» при температуре 180°C в течение 14 минут.

## Баранья корейка, шпигованная морковью и чесноком

### Ингредиенты:

165 г бараньей корейки  
12 г моркови  
5 г чеснока  
8 г майонеза  
50 мл вина  
5 г растительного масла  
соль, перец

Параметры: режим - конвекция; температура - 180°C, время – 18-20 минут.

Баранью корейку посолите, перчите и залейте вином, оставьте на ночь в холодильнике. На следующий день мясо нашпигуйте нарезанными дольками чеснока и припущенной морковью вдоль волокон мяса. По окончании шпигования мясо смажьте майонезом и уложите на противень, смазанный маслом. Пароконвектомат нагрейте до температуры 180°C и ставьте противень.



### Биточки по-белорусски

**Ингредиенты:**

77 г говядины  
10 г лука репчатого  
8 г яйца  
12 мл молока или воды  
5 г растительного  
масла

Параметры: режим - конвекция; температура - 180°C, время – 13-14 минут.

Мясо пропустите через мясорубку. Лук нарежьте мелкими кубиками. Яйца отварите, и нарежьте кубиками. В измельченное мясо с луком добавьте соль, перец, молоко или воду - перемешайте. В эту массу добавьте яйцо и взбейте массу. Полученный фарш разделите на порции. Придайте приплюснуто-округлую форму. Изделия выложите на противень, смазанный маслом или пищевым жиром. Пароконвектомат нагрейте до нужной температуры и ставьте противень.

### Рулет мясной с омлетом

**Ингредиенты:**

450 г говяжьего  
фарша  
2 яйца  
50 мл сливок  
35 г растительного  
масла  
100 г репчатого лука  
20 г зелени

Параметры: режим - конвекция+пар 5 сек.; температура - 160°C, время – 20 минут.

В фарш, добавьте 1/8 часть яиц, 10мл. сливок, соль, специи и хорошо перемешайте. Из 1,5 яиц и 30 мл сливок приготовьте смесь для омлета. На разогретой сковороде приготовьте тонкий омлет. Лук мелко нарежьте и пассируйте на масле. Мясной фарш выложите на влажную салфетку, на середину выложите мелко нарезанную зелень, затем лук и омлет, концами салфетки соедините края котлетной массы, потом салфетку снимите. Полуфабрикат смажьте остатком яиц, выложите на смазанный жиром лист. Готовьте в пароконвектомате в режиме «конвекция+пар» в течение 20 минут.

### Гигантский бургер

**Ингредиенты:**

125 г говяжьего или  
свиного фарша  
1/2 яйца  
40 г репчатого лука  
30 г растительного масла  
6 г чеснока  
35 г помидор  
25 г сладкого перца  
80 г шампиньонов  
20 г майонеза  
10 г сыра

Параметры: 1) режим - конвекция+пар 3 сек.; температура - 180°C, время – 10 мин.  
2) режим - конвекция; температура - 175°C, время – 4-5 минут.

В фарш добавьте яйцо, соль, перец, перемешайте и сформируйте большую лепёшку. Готовьте в пароконвектомате в режиме «конвекция+пар» при 180°C, в течение 10 минут. Лук репчатый обжарьте с чесноком. Шампиньоны нарежьте, затем обжарьте. На готовый бургер уложите луковую смесь, затем перец, помидоры и грибы, полейте майонезом, посыпьте сыром и готовьте в пароконвекционной печи в режиме «конвекция» при температуре 175°C – 4 мин.

### Свинина запеченная

**Ингредиенты:**

80 г свиной корейки  
15 г сладкого перца  
25 г грибов  
10 г репчатого лука  
30 г майонеза  
15 г сыра  
30 г растительного масла  
соль, перец

Параметры: режим - конвекция; температура - 180°C, время – 14 минут.

Свиную корейку нарежьте на порционные куски массой 80 г, отбейте, посолите, поперчите. Нагрейте противень, смазанный маслом в пароконвектомате, и уложите на него подготовленные куски мяса. Полуфабрикаты обжарьте с 2-х сторон на режиме конвекция при температуре 180°C в течение 4 мин. с одной стороны и в течение 5 мин. с другой стороны. На обжаренные куски мяса уложите смешанные продукты (жареные грибы, нарезанный на мелкие кубики, сладкий перец, пассерованный лук, майонез) сверху посыпьте натертым сыром и ставьте запекать. Запекайте при температуре 180°C на режиме конвекция в течение 5 мин.

## Ростбиф

### Ингредиенты:

840 г вырезки  
говяжьей  
5 г лимонной кислоты  
10 г растительного  
масла  
соль, перец

Параметры: режим - конвекция: 1) температура - 200°C, время – 15 минут;  
2) температура - 120°C, время – 50 минут.

Мясо говядины посолите, поперчите. Посыпьте лимонной кислотой. Оставьте мясо пропитываться, маринаться примерно на 40-50 мин. По истечении времени полуфабрикат уложите на смазанный маслом противень, установите в пароконвектомат прогретый до температуры 200°C. Готовьте в течении 25 минут, затем температуру убавьте до 120°C и в течение 50 мин доведите до готовности.

## Говядина, тушенная с черносливом

### Ингредиенты:

1,5 кг отварной  
говядины  
20 г чернослива  
300 мл томатного сока  
30 г сахара

Параметры: режим - конвекция+пар 5 сек.; время – 20 минут.

Отварное мясо нарежьте на порционные куски, уложите на сковороду и залейте соком томатным. Сверху выложите чернослив и добавьте сахар. Сковороду поставьте на решетку в пароконвектомат и установите режим «пар». Тушите блюдо в течение 25 минут. При подаче на каждый кусок мяса выложите по 2 шт. чернослива.

## Рулет из говядины с копченой грудинкой и сладким перцем

### Ингредиенты:

360 г говядины  
(толстый, тонкий край)  
65 г сладкого перца  
60 г копченой грудинки  
20 г масла сливочного  
7 г зелени  
10 г горчицы  
8 мл масла  
растительного

Параметры: режим - конвекция + пар 3 сек, температура - 160°C, время – 13-14 минут.

Говядину отбейте. Перец почистите, и нарежьте соломкой. Масло сливочное нарежьте брусочками. Грудинку нарежьте тонкими ломтиками. На смазанную горчицей говядину выкладывайте грудинку, перец, масло сливочное, зелень веточками и заверните рулетом. Пароконвектомат нагрейте до нужной температуры и ставьте готовить.

## Котлеты «Лесные»

### Ингредиенты:

250 г мясного фарша  
1 яйцо  
40 г репчатого лука  
15 г кедровых орехов  
10 г растительного масла

Параметры: режим - конвекция; температура - 180°C, время – 9 минут.

В котлетную массу добавьте яйцо, соль, специи, орехи и пассерованный репчатый лук, нарезанный мелкими кубиками. Из котлетной массы сформируйте котлеты. Готовьте в пароконвектомате на режиме «конвекция» в течение 13 минут.

# Птица

## Жаркое из курицы в горшочках

**Ингредиенты:**

109 г курицы  
12 г оливкового масла  
135 г картофеля  
40 г лука репчатого  
соль, перец  
150 г куриного бульона  
0,5 г чеснока

Параметры: режим - конвекция; температура - 180°C, время - 35 минут.

Размороженную курицу разрежьте на куски массой 30-50 г. на сковороде обжарьте курицу на оливковом масле. Обжаренную курицу уложите в подготовленный горшочек, сверху выложите картофель, нарезанный мелкими кубиками и обжаренный лук. Залейте соленным куриным бульоном, поперчите и, поставьте в пароконвектомат, не накрывая крышкой на 30 мин. Затем добавьте горячего бульона, закройте крышкой и продолжайте готовить в течение 5 мин.

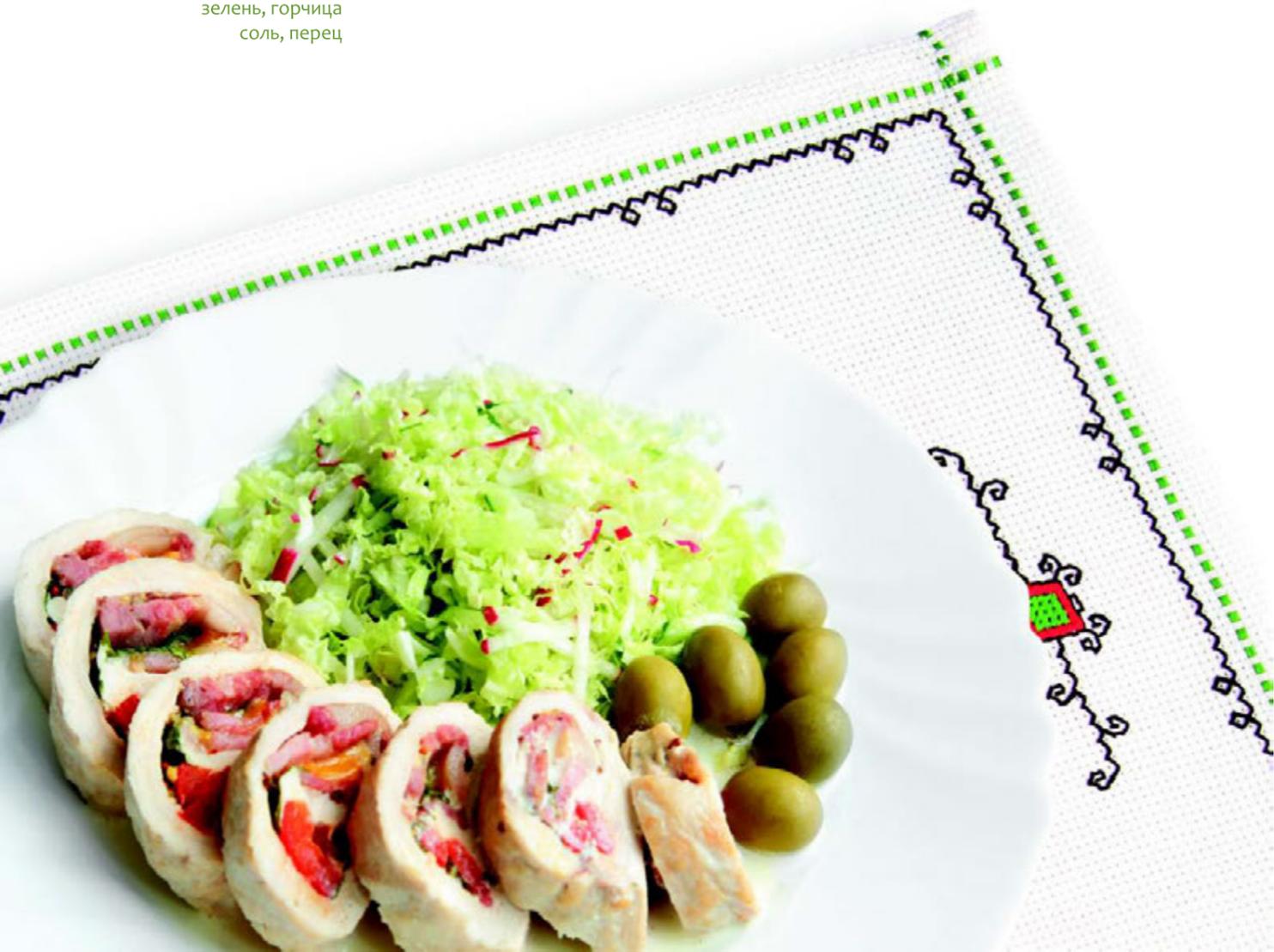
## Куриные рулеты, фаршированные грудинкой

**Ингредиенты:**

160 г курицы (филе)  
40 г грудинки  
фаршированной  
30 г перца сладкого  
40 г сыра  
10 г сливочного масла  
зелень, горчица  
соль, перец

Параметры: режим - конвекция+пар 1 сек., температура - 150°C, время - 15 минут.

Отбейте куриное филе. Все продукты нарежьте соломкой, грудинку тонкими ломтиками. На филе уложите сначала грудинку, затем остальные продукты и сверните рулетом. Готовьте в заранее разогретом пароконвектомате.



## Курица по-испански

**Ингредиенты:**

365 г курицы  
20 г оливкового масла  
75 г сладкого перца  
47 г лука репчатого  
соль, перец  
25 г маслин  
30 мл белого сухого вина  
10 г чеснока  
20 г томатной пасты  
38 г окорочка копченого

Параметры: режим - конвекция; температура - 180°C, время - 25 минут.

На сковороде разогрейте оливковое масло. Курицу без кожи и костей разрежьте на куски по 30-50 г. и уложите на сковороду. Готовьте 5 минут. Лук нарежьте кольцами, чеснок раздавите, сладкий перец тонкой соломкой. Овощи уложите на курицу и готовьте ещё 5 минут. В сковороду добавьте томатную пасту, вино, окорок нарезанный кубиками, маслины, разрезанные пополам, специи и тушите ещё 15 минут.

## Цыплята табака

### Ингредиенты:

1,5 кг курицы  
100 г сметаны  
10 г жидкого дыма  
соль, перец

Параметры: 1) режим - конвекция+пар 3 сек.; температура - 180°C, время – 18 минут,  
2) режим - конвекция; температура - 190°C, время – 10 минут;

Размороженную курицу разрежьте вдоль грудки пополам и разложите в пласт на разделочную доску. Затем курицу отбейте и натрите смесью соли и перца, сбрызните жидким дымом. Перед приготовлением курицу натрите сметаной и укладывайте на противень, смазанный маслом. Для приготовления устанавливайте в разогретый пароконвектомат и доведите до готовности.

## Курица - гриль

### Ингредиенты:

1300 г курицы  
30 г масла  
растительного  
40 г чеснока  
50 г сметаны  
соль, перец

Параметры: 1) режим - конвекция+пар 1 сек.; температура - 155°C, время – 25 минут,  
2) режим - конвекция; температура - 185°C, время – 10 минут;

Подготовленную тушку (потрошенную, промытую) натрите ½ частью соли и оставьте на 30 мин., по истечению времени тушку натрите оставшейся солью, перцем и выдержите еще 20 мин. Сметану перемешайте с измельченным чесноком. Курицу смажьте с наружной и с внутренней стороны и уложите на решетку, смазанную растительным маслом.



## Куриные крылышки

### Ингредиенты:

700 г куриных  
крылышек  
50 г соевого соуса  
20 г чеснока  
10 г аджики  
15 г жидкого дыма  
соль, перец

Параметры: 1) режим - конвекция+пар 5 сек.; температура - 150°C, время – 7 минут,  
2) режим - конвекция; температура - 190°C, время – 5 минут;

Куриные крылышки посолите, поперчите, замаринуйте в смеси соевого соуса, аджики, чеснока, и оставьте на 4 - 5 часов. Перед приготовлением сбрызните жидким дымом. Разложите на противень ровным слоем и начинайте готовить.

## Курица, тушенная с овощами

### Ингредиенты:

1200 г курицы  
120 г лука репчатого  
200 г моркови  
70 г масла  
растительного  
15 г муки  
100 г сметаны  
соль, перец

Параметры: режим - конвекция+пар 1 сек.; температура - 160°C, время – 45 минут;

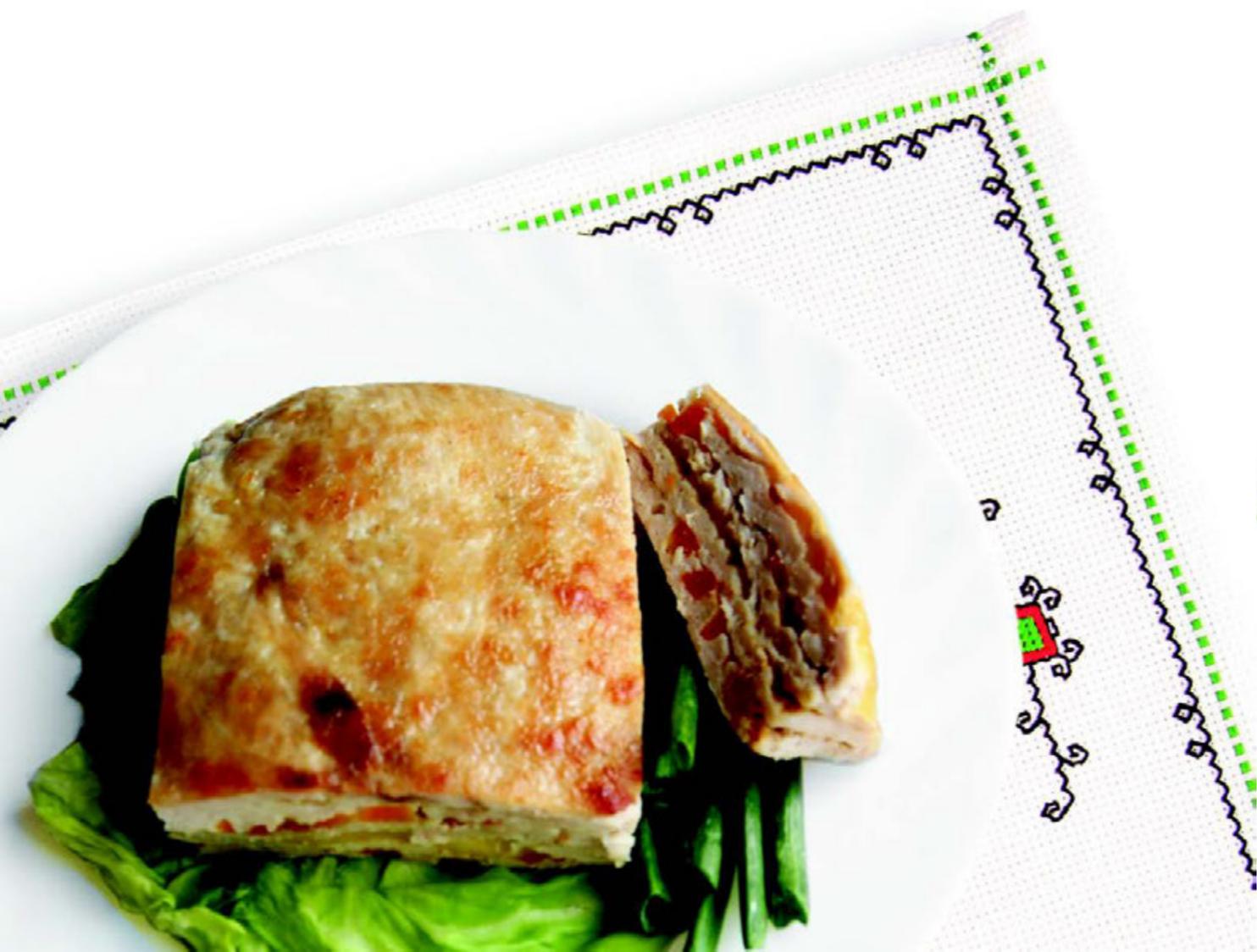
Подготовленные тушки кур разрубите на порционные куски, обжарьте вместе с луком и морковью, нарезанными соломкой, залейте бульоном и тушите в течение 30 минут. После этого бульон процедите, смешайте с пассерованной на жире мукой, сметаной, специями, залейте кур и тушите в течение 15 минут.

### Куриный «Наполеон»

**Ингредиенты:**  
590 г куриного филе  
15 г оливкового масла  
170 г моркови  
80 г сыра  
соль, перец

**Параметры:** 1) режим - конвекция+пар 1 сек.; температура - 150°C, время – 8 минут;  
2) режим - конвекция; температура - 170°C, время – 6-7 минут.

Куриное филе отбейте, посолите, поперчите, половину уложите на сковороду. Морковь почистите, нарежьте мелкими кубиками и отварите на пару в пароконвектомате в течение 4 минут. Морковь выложите на курицу вторым слоем. Сыр натрите на терке, часть выложите третьим слоем. Далее ещё раз - слой филе, моркови, сыра. Залейте соусом и поставьте готовить.



# Рыба

## Горбуша фаршированная

Параметры: режим - конвекция; температура - 170°C, время – 30 минут;

**Ингредиенты:**  
1500 г горбуши  
375 г моркови  
240 г лука репчатого  
340 г свинины (шпик)  
20 г масла  
растительного  
соль, перец

Свежую или размороженную рыбу (потрошеную) промойте, очистите от чешуи. С кожи срежьте мякоть и положите в отдельную посуду. Морковь нарежьте кубиками и пассируйте. Шпик с мякотью горбуши пропустите через мясорубку, и перемешивайте, добавляя соль, перец, морковь, приправу для рыбы. На приготовленную кожу рыбы выложите смесь мякоти горбуши со шпиком, и зашейте рыбу вдоль брюха. Укладывайте на смазанный маслом противень брюхом вниз, поставьте в разогретый пароконвектомат и начинайте готовить.

## Судак по - фермерски

Параметры: 1) режим - конвекция; температура - 180°C, время – 12 минут;  
2) режим - конвекция; температура - 190°C, время – 3-4 минуты;

**Ингредиенты:**  
180 г судака  
10 г муки  
25 г лука репчатого  
35 г моркови  
60 г шампиньонов  
15 г майонеза  
10 г сыра  
15 г масла  
растительного  
соль, перец

Рыбу, разделанную, на филе с кожей без костей обваляйте в муке, выложите на противень с жиром и готовьте в пароконвектомате. Одновременно обжарьте овощи на том же режиме. На куски рыбы выложите овощную смесь (лук, морковь, грибы), сверху залейте майонезом, посыпьте сыром и запекайте в течение 3-4 минут до образования румяной корочки.



## Скумбрия - гриль

Параметры: режим - конвекция; температура - 220°C, время – 6 минут;

**Ингредиенты:**  
780 г скумбрии  
10 г масла растительного  
20 г майонеза  
8 г лимона  
соль, перец

Рыбу разделайте на филе. Филе натрите солью, перцем и майонезом. Дайте полуфабрикату пропитаться этой смесью в течении 10 мин. затем изделия сбрызните соком лимона. В это время пароконвектомат нагрейте до 250°C. Решетку смажьте растительным маслом, уложите скумбрию кожей вниз на решетку. Установите температуру 220°C и готовьте в течение 6 мин.

## Рыба жареная

Параметры: режим - конвекция; температура - 180°C, время – 14 минут;

**Ингредиенты:**  
89 г трески  
или  
90 г минтая  
5 г муки пшеничной  
5 г масла  
растительного  
соль, перец

Порционные куски рыбы, нарезанные на филе с кожей и реберными костями, обваляйте в муке перемешанной с солью. Противень смажьте маслом и ставьте в пароконвектомат для разогрева масла. Через 10 мин. после обжаривания, рыбу переверните и продолжайте жарить.



### Треска припущенная

**Ингредиенты:**

90 г трески  
50 мл молока  
10 г перца сладкого  
соль, перец

Параметры: режим - конвекция+пар 3 сек.; температура - 140°C, время – 20 минут;

Порционные куски рыбы нарезанные на филе без кожи и реберных костей замочите в подсоленном молоке в течении 2-3 часов. На лист фольги выложите замоченные куски рыбы, на рыбу уложите нарезанный брусочками перец, посыпьте специями для рыбы и заверните. Завернутую рыбу уложите на решетку разогретого пароконвектомата и готовьте в течение 20 мин.

### Паровая рыба по-китайски

**Ингредиенты:**

1 шт окунь или карп  
2 г имбиря  
10 мл соуса соевого  
10 мл масла кунжутного  
5 г чеснока  
соль

Параметры: режим - конвекция+пар 5 сек.; температура - 110°C время – 15 минут;

Крупную выпотрошенную рыбу промойте, слегка натрите солью снаружи и изнутри. Сверху посыпьте молотым имбирем, и готовьте целиком на пару в течение 15 минут.

Чеснок тонко порежьте и обжарьте на сильном огне.

Готовую рыбу переложите на блюдо, посыпьте жареным чесноком, полейте смесью соевого соуса с кунжутным маслом.



### Камбала, жаренная с соевым соусом

**Ингредиенты:**

185 г камбалы  
5 г муки пшеничной  
5 г масла растительного  
10 г соуса соевого  
5 г воды  
1,5 г сахара  
соль, перец

Параметры: режим - конвекция; температура - 180°C, время – 16 минут;

Порционные куски рыбы, нарезанные из филе с кожей и реберными костями, посыпьте солью, перцем, панируйте в муке, кладите на разогретый с жиром противень, и жарьте с двух сторон до образования румяной корочки.

Соевый соус соедините с водой, добавьте чеснок, специи, соль, сахар и кипятите в течение 5 минут.

При подаче рыбу полейте соусом.



# Яйца, творог и закуски

## Запеканка из творога

### Ингредиенты:

140 г творога  
10 г крупы манной  
10 г сахара  
4 г яиц  
5 г масла сливочного  
5 г сухарей панировочных  
5 г сметаны

Параметры: режим - конвекция; температура - 180°C, время – 15 минут;

Протертый творог смешайте с манной крупой, яйцом, сахаром и солью. Подготовленную массу выложите на смазанный жиром и посыпанный сухарями противень толщиной 3-4 см. Поверхность массы разровняйте, смажьте сметаной и посыпьте панировочными сухарями. Поставьте в разогретый пароконвектомат, и готовьте до подрумянивания поверхности.

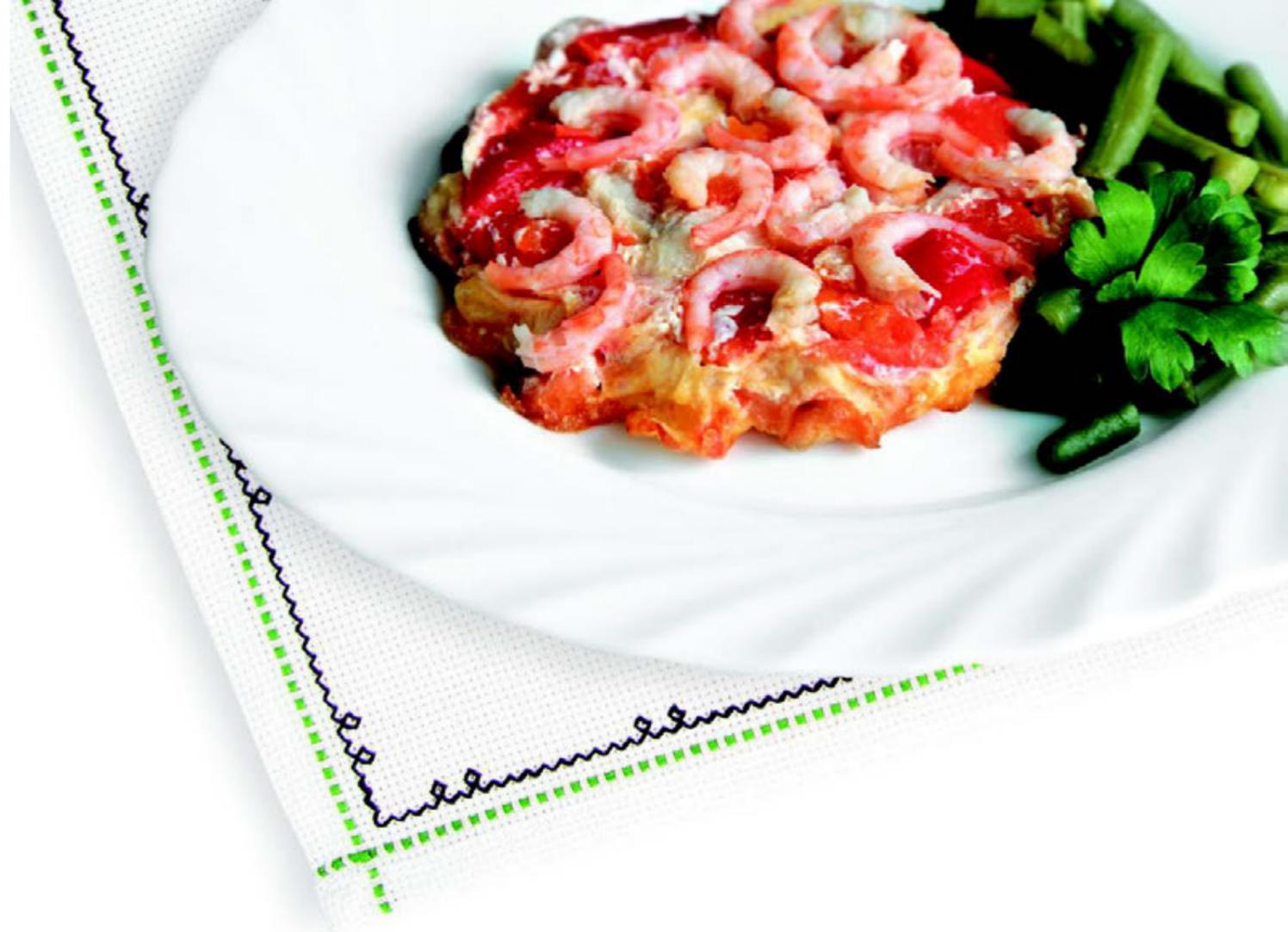
## Сырники из творога

### Ингредиенты:

140 г творога  
20 г муки пшеничной  
15 г сахара  
5 г яиц  
5 г масла сливочного  
20 г сметаны

Параметры: режим - конвекция; температура - 170°C, время – 15 минут;

В протертый творог добавьте 2/3 муки, яйца, сахар, соль. Можно добавить ванилин 0,02 г на порцию, предварительно растворив его в горячей воде. Массу хорошо перемешайте, придайте форму батончика толщиной 5-6 см, нарежьте поперек, панируйте в муке, придайте форму круглых биточков толщиной 1,5 см, обжаривайте в пароконвектомате 11 минут с одной стороны, затем переверните и жарьте ещё 4 минуты с другой стороны.



## Горячая закуска с креветками

**Ингредиенты:**  
100 г креветок  
80 г томатов  
50 г перца сладкого  
½ шт. яйца  
5 г масла сливочного

Параметры: режим - конвекция+пар 1 сек.; температура - 160°C, время – 10 минут;

Креветки замороженные отварите на пару, смешайте с нарезанными ломтиками овощами, залейте взбитыми яйцами, и запеките.

## Омлет натуральный

**Ингредиенты:**  
10 шт яйца  
300 мл молока  
5 г масла сливочного  
соль

Параметры: режим - конвекция; температура - 180°C, время – 5-7 минут;

К яйцам добавьте молоко и соль. Смесь тщательно размешайте, вылейте на гостроемкость с растопленным маслом и, ставьте в разогретый пароконвектомат на 5-7 мин. Когда омлет подрумянится, его порционируют, при подаче полейте сливочным маслом.

# Гарниры: крупы, овощи

## Баклажаны или кабачки жареные

**Ингредиенты:**  
300 г баклажанов или  
кабачков  
5 г муки пшеничной  
15 г масла  
растительного  
сметана

Параметры: режим - конвекция; температура - 170°C, время – 15 минут;

Баклажаны промойте, очистите от кожицы, нарежьте кружочками, посолите и оставьте на 10-15 мин для удаления горечи, затем промойте, обсушите, запанируйте в муке и обжаривайте с обеих сторон в пароконвектомате. 11 минут с одной стороны и 4 минуты с другой.

Кабачки с плотной мякотью, мелкими семенами и тыкву очистите от кожицы, нарежьте кружочками или ломтиками, посыпьте солью, запанируйте в муке и обжаривайте с обеих сторон в пароконвектомате. 11 минут с одной стороны и 4 мин с другой. При подаче жареные овощи полейте сметаной.



## Рагу овощное

**Ингредиенты:**  
70 г картофеля  
23 г моркови  
25 г лука репчатого  
30 г кабачков  
42 г капусты  
белокочанной  
10 г томатной пасты  
1 г чеснока  
соль, специи  
лавровый лист

Параметры: 1) режим - конвекция; температура - 180°C, время – 15 минут;  
2) режим - пар 5 сек.; температура - 160°C, время – 15 минут;  
3) режим - пар 5 сек.; температура - 150°C, время – 25 минут;

Нарезанные дольками или кубиками картофель и коренья слегка обжарьте на конвекции. Капусту белокочанную нарежьте шашками, припустите на пару. Затем картофель и овощи соедините с пассерованным томатным пюре и тушите 10 минут. После этого добавьте нарезанные сырые кабачки, очищенные от кожицы и семян, припущенную белокочанную капусту и продолжайте тушить 15 минут. За 5-10 мин до готовности положите растертый чеснок и специи.



### Картофельные оладьи с сыром

**Ингредиенты:**  
300 г картофеля  
20 г муки пшеничной  
2/3 шт яйца  
20 г сыра  
10 г масла сливочного  
40 мл молока  
сметана

Параметры: 1) режим - конвекция; температура - 170°C, время – 12 минут.

Очищенный картофель сварите на пару в течение 25 минут, обсушите и протрите горячим. Протертый картофель, охлажденный до 60-70°C, соедините с мукой, яичными желтками, тертым сыром, посолите и тщательно перемешайте. Затем в смесь добавьте растопленное масло, горячее молоко и перемешайте, введите взбитые яичные белки. Оладьи жарьте на режиме «конвекция» в течение 8 минут с одной стороны, и 4 минуты с другой. Отпускайте со сметаной.

### Картофель фри

**Ингредиенты:**  
500 г картофеля  
замороженного

Параметры: режим - конвекция; температура - 220°C, время – 8 минут.

Картофель засыпаем в сетчатую гостроемкость и жарим.



### Крупеник гречневый

**Ингредиенты:**  
120 г гречневой каши  
80 г творога  
10 г сахара  
1/2 шт. яйца  
5 г сухарей  
5 г масла сливочного  
5 г сметаны

Параметры: режим - конвекция; температура - 170°C, время – 15 минут;

Готовую рассыпчатую кашу охладите до 60-70°C, добавьте протертый творог, сахар, сырые яйца и перемешайте. Приготовленную массу выкладывайте на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень, поверхность смажьте сметаной и запекайте.

### Гречка отварная (гарнир)

**Ингредиенты:**  
1000 г гречки  
50 г масла сливочного  
25 г соль

Параметры: режим - конвекция+пар 5 сек.; температура - 180°C, время – 25 минут;

Гречку промойте, выложите в глубокий противень, залейте водой, посолите и сразу заправьте маслом. Поставьте в пароконвектомат на режим «конвекция + пар» на 25 мин. По окончании тепловой обработки гарнир готов к употреблению.

# Выпечка

## Чудо - десерт

### Ингредиенты:

1 ½ шт. яйца  
350 г муки

130 г сахара

250 г сливочного масла

### Для начинки:

110 мл сливок

3 шт. яйца

55 г сахара

10 г крахмала

170 г фруктов

консервированных

20 г сахарной пудры

цедра лимона

Параметры: режим - конвекция; температура - 190°C, время – 12 минут;

Муку смешайте с сахаром и щепоткой соли, насыпьте горкой и сделайте в центре углубление. Вокруг разложите кусочки масла. В углубление влейте яйца и 3 ст. ложки теплой воды. Ножом порубите ингредиенты в тестяную крошку. Вымесите тесто, заверните в пищевую пленку и уберите на 30 минут в холодильник.

У фруктов слейте сироп. Разотрите творог с сахаром, щепоткой соли, сливками, яйцами, крахмалом и цедрой. Тесто раскатайте между двумя слоями пищевой пленки и выложите в форму, смазанную маслом. Заполните форму творожной массой и срезом вниз уложите фрукты.



## Пирожки крученые

Параметры: режим - конвекция; температура - 170°C, время – 10 минут;

### Ингредиенты:

200 мл молока

250 г маргарина

700 г муки

100 г сахара

30 г соли

9 г дрожжей

### Для фарша:

550 г говядины

860 г капусты

240 г лука репчатого

100 г масла

растительного

соль, перец

Маргарин порубите с мукой, добавьте соль, сахар, молоко, дрожжи и замесите тесто. Тесто разделите на 6 равных частей и поставьте его в расстоечный шкаф на 15 минут. Из каждого шарика раскатайте тонкий пласт, который разрежьте на 8 частей, чтобы получились треугольники. На широкий край положите фарш и заверните в виде рогаликов, после чего растаивайте в течение 30 минут, и выпекайте.

Для фарша говядину пропустите через мясорубку, капусту нарежьте мелкими шашками и припустите, лук репчатый нарежьте мелкими кубиками и обжарьте на масле вместе с фаршем. Соедините капусту с мясом, посолите и заправьте перцем.

## Сочни с творогом

Параметры: режим - конвекция; температура - 175°C, время – 9 минут;

### Ингредиенты:

270 г муки

80 г сметаны

100 г сахара

100 г маргарина

2 г соды

соль

### Для начинки:

200 г творога

15 г сахара

1 шт. яйцо

10 г муки

1-2 г ванилина

Растопленный маргарин разотрите с сахаром, добавьте соль, сметану, гашеную соду все тщательно перемешайте. Полученную смесь вливайте в муку, просеянную на стол горкой. Замешивайте тесто и оставьте его для набухания. После набухания тесто разделите на 2 равные части и раскатайте в пласты толщиной 1-1,5 см. Вырежете кружочки диаметром 8-9 см. На середину каждого уложите начинку и защипайте края теста, придавая форму полумесяца.

Изделия выложите на смазанный маслом противень и поставьте в заранее нагретый пароконвектомат.



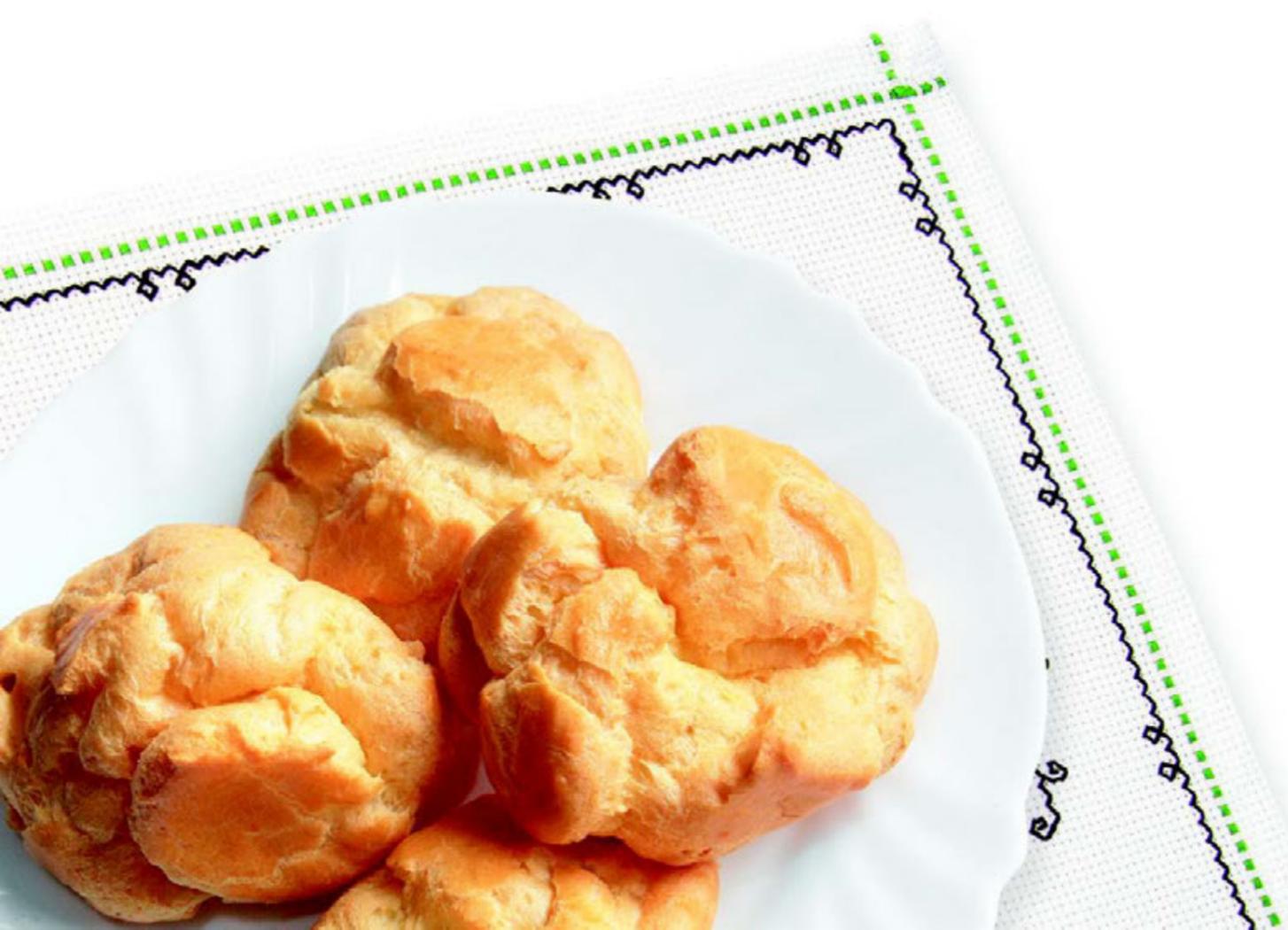
## Заварное пирожное

### Ингредиенты:

230 г муки  
200 мл воды  
75 г масла сливочного  
5 шт. яиц  
соль, сахар  
крем

Параметры: режим - конвекция; температура - 185°C, время – 15 минут;

В небольшую кастрюлю налейте воду, добавьте масло и соль, доведите до кипения, снимите кастрюлю с плиты и в горячую жидкость засыпьте муку и перемешайте. Кастрюлю поставьте на огонь или на горячую подставку и нагрейте, помешивая, пока тесто не начнет отставать от стенок кастрюли, и не образует тестяной ком. Оставьте тесто остывать, после остывания в тесто начните вводить яйца по одному. Изделия выпекайте сразу после приготовления теста. Тесто кладите в кондитерский мешок и отсаживайте на смазанный маслом противень всевозможные фигурки. Противень ставьте в пароконвектомат разогретый до требуемой температуры. После тепловой обработки изделия вынимайте и дайте им остыть. После остывания изделия сбоку надрезьте и заполните кремом.



## Пицца «Калорийная»

Параметры: режим - конвекция; температура - 165°C, время – 10 минут;

Тесто раскатайте в круглый пласт, толщиной 1-2 см. Уложить нарезанные продукты, смажьте майонезом и посыпьте сыром. Выпекайте в пароконвектомате на режиме «конвекция», при температуре 165°C в течение 10 минут.

**Ингредиенты:**  
200 г теста дрожжевого  
45 г окорока свиного  
40 г помидор  
55 г сыра  
15 г маслин  
15 г лука репчатого  
20 г кетчупа  
15 г майонеза  
зелень

## Яблоки в слойке

Параметры: режим - конвекция; температура - 175°C, время – 9 минут;

Готовое слоеное тесто разрежьте на квадраты массой 35 гр., на середину каждого квадрата выложите по 1/4 части яблока с удаленной сердцевинкой. Посыпьте сахаром и защипайте края теста в виде конверта. Изделия выложите на противень, смазанный маслом, и выпекайте. Перед подачей посыпьте сахарной пудрой.

**Ингредиенты:**  
180 г яблок  
100 г сахара  
10 г сахарной пудры  
250 г слоеного теста  
10 г масла

### Пирог луковый

**Ингредиенты:**

200 г муки  
100 г сметаны  
70 г маргарина  
400 г лука репчатого  
4 шт. яйца  
200 г сыра  
20 г масла  
растительного

Параметры: режим - конвекция; температура - 165°C, время – 14 минут;

Из муки, маргарина и сметаны замесите тесто, поставьте в холодильник на 30 мин. Лук обжарьте до полуготовности, и охладите. Яйцо взбейте и смешайте со сметаной. Сыр натрите на терке. Охлажденное тесто, раскатайте в пласт и положите в круглую форму, делая из теста бортик. Лук выложите на тесто, залейте смесью яиц и сметаны и посыпьте сверху тертым сыром.

### Рогалики с шоколадной начинкой

**Ингредиенты**

(на 8 шт.):  
550 г теста дрожжевого  
Для начинки:  
50 г сахара  
9 г какао  
1 г корицы  
10 г масла сливочного

Параметры: режим - конвекция; температура - 185°C, время – 8 минут;

Дрожжевое тесто раскатайте в круглый пласт, разрежьте на 8 частей, так чтобы получились треугольники. Для начинки сахар, какао и масло разотрите в крошку, добавьте корицу.

На широкий край кладите начинку и заворачивайте в виде рогаликов, после чего растаивайте в течение 15 минут, и выпекайте.

### Печенье фруктовое

**Ингредиенты:**

1 ½ шт. яйца  
350 г муки  
130 г сахара  
250 г сливочного масла  
100 г любых фруктов

Параметры: режим - конвекция; температура - 180°C, время – 8 минут;

Муку смешайте с сахаром и щепоткой соли, насыпьте горкой и сделайте в центре углубление. Вокруг разложите кусочки масла. В углубление влейте яйца и 3 ст. ложки теплой воды. Ножом порубите ингредиенты в тестяную крошку. Вымесите тесто, заверните в пищевую пленку и уберите на 30 минут в холодильник.

Из теста раскатайте пласт, толщиной 0,5-1 см. Вырежете кружочки диаметром 8-9 см. На середину каждого уложите нарезанные фрукты.

## Бисквитный рулет

### Ингредиенты:

100 г муки  
5 шт. яйца  
125 г сахара  
15 г сахарной пудры  
7 г масла  
300 г крема или  
повидла

Параметры: режим - конвекция; температура - 185°C, время – 15 минут;

Яйца, разбивайте так, чтобы можно было отделить белки от желтков. Белки поставьте в холодильник. Желтки разотрите с сахаром до увеличения растертой массы в 2-3 раза. Охлажденные белки взбейте до образования крепкой пены. В желтки всыпьте муку и ванилин, после чего осторожно введите взбитые белки и перемешайте до образования однородной массы. На противень выложите бумагу и смажьте маслом. Затем разлейте тесто по противням и разровняйте ножом по всему листу. Противни ставьте в заранее нагретый пароконвектомат. Готовый охлажденный бисквит выкладывайте на стол бумагой вверх. Бумагу осторожно снимите и пропитайте бисквит сиропом, промажьте кремом или повидлом и сверните рулетом. Сверху посыпьте сахарной пудрой.

## Хлеб пшеничный

### Ингредиенты:

680 г теста  
дрожжевого

Параметры: 1) режим - конвекция; температура - 185°C, время – 8 минут;  
2) режим - конвекция + пар 1 сек.; температура - 160°C, время – 10 минут;

Из готового теста сформируйте шарики (лепешки) по 680 г., выложите на смазанный маслом противень и поставьте на расстойку с температурой 55-70°C на 40 мин. После расстойки выпекайте в разогретом пароконвектомате. Выход готового хлеба 610 г.

