

*Моновые рецепты*

# АЭРОГРИЛЬ

## ГОТОВКА БЕЗ ХЛОПОТ





Арефьева Стефания

# АЭРОГРИЛЬ ГОТОВКА БЕЗ ХЛОПОТ

Издательство АСТ  
Москва, 2026



## ЗАВТРАКИ

Авокадо в беконе	8
Запеченные яйца в авокадо	10
Запеченные яйца с беконом	12
Кесадилья с сыром и курицей	14
Омлет	16
Рулеты из спаржи с ветчиной	18
Тосты с ветчиной и сыром	20
Сырники	22
Французские тосты	24
Яичные маффины со шпинатом	26
Сэндвич с джемом и сыром бри	28
Тарталетки с творожным кремом и ягодами	30

## ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

### С мясом

Бефстроганов	34
Запеченная ветчина	36
Индейка с пряностями и картофелем	38
Курица в апельсиновом соусе	40
Картофельная запеканка с фаршем	42
Куриные рулетики с беконом	44
Мясо по-французски	46
Свинина с ананасами	48

### С морепродуктами

Форель с грецкими орехами	50
Филе лосося	52

Семга с медом и горчицей	54
Запеченный кальмар	56
Тунец с соевым соусом	58
Треска в сливочно-лимонном соусе	60

## **С овощами**

Запеченные кабачки	62
Шампиньоны с сыром и чесноком	64
Жюльен	66
Хрустящие палочки из баклажанов	68
Картофельные лодочки с сырной шапкой	70
Овощные котлеты	72
Цветная капуста в кляре	74

## **ДЕСЕРТЫ**

Ванильно-шоколадный чизкейк	78
Ананас на гриле с медом	80
Кекс с апельсино	82
Морковный торт	84
Пирог с черникой	86
Тарт с ягодами	88
Крем-брюле	90
Песочное печенье	92
Пудинг	94
Кокосовое печенье	96
Творожная запеканка с ягодами	98
Шарлотка в аэрогриле	100
Запеченные груши с медом	102
Творожное печенье	104
Шотландское песочное печенье	106
Пирожное «Наполеон»	108
Песочный пирог с вареньем	110





# ЗАВТРАКИ

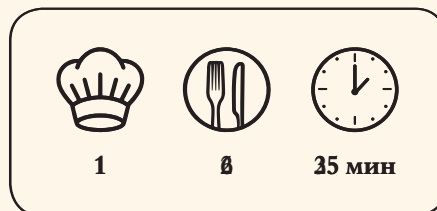
---



# АВОКАДО В БЕКОНЕ

## Ингредиенты

Авокадо	3 шт.
Бекон	24 полоски
Оливковое масло	1 ст. л.



*Нежный авокадо в сочетании с поджаренным хрустящим беконом создает гармоничный вкус и приятную текстуру.*

*Закуска готовится быстро и может быть подана как на завтрак, так и в качестве дополнения к основному блюду.*

## Приготовление

1

Авокадо очистите, удалите косточку и нарежьте дольками по 6–8 штук из каждого плода.

2

Каждую дольку оберните полоской бекона.

3

Смажьте решетку аэрогриля оливковым маслом и выложите подготовленные кусочки.

4

Готовьте при температуре 200 °С 8 минут, пока бекон не станет золотистым и хрустящим.

5

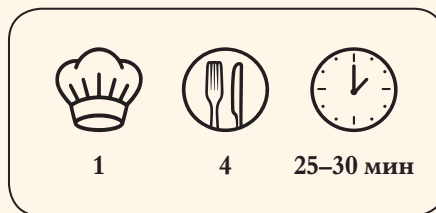
Подавайте горячими, дополнив чесночным или сметанным соусом.



# ЗАПЕЧЕННЫЕ ЯЙЦА В АВОКАДО

## Ингредиенты

Авокадо	2 шт.
Яйца	4 шт.
Соль, черный перец, паприка	по вкусу



*Простой и питательный вариант завтрака или легкого перекуса.*

*Кремовая мякоть авокадо отлично сочетается с нежным запеченным яйцом, а специи добавляют блюду яркости и вкусового акцента. Такое блюдо содержит много полезных жиров и белка, поэтому оно не только вкусное, но и полезное.*

## Приготовление

1

Разрежьте авокадо пополам и удалите косточку.

2

Аккуратно выньте немного мякоти, чтобы освободить место для яйца.

3

Вбейте по одному яйцу в каждую половинку авокадо.

4

Посолите, поперчите и добавьте паприку по вкусу.

5

Разогрейте аэрогриль до 180 °С и готовьте 15–20 минут до готовности яйца.

6

Подавайте горячими, можно украсить свежей зеленью или сыром.