

Содержание

6 Введение

РЕЦЕПТЫ

Завтраки

10 Белковый старт

13 Макароны с сыром по-альпийски

14 Рассыпчатые сконы к завтраку

16 Шведские фрикадельки с ягодным соусом

Мясо

19 Стейк по-аргентински с соусом чимичурри

22 Ростбиф с овощами гриль

25 Медальоны из свинины
в ягодном соусе

26 Кебабы с мятно-йогуртовым соусом

28 Говяжьи ребра с дымком

- 31 Свиные отбивные в панировке
- 32 Сытные говяжьи котлеты
- 35 Хрустящая свиная грудинка
- 36 Плов со свиной
- 39 Пирог с курицей
и грибами в горшочке
- Птица и рыба
- 42 Мини-шницели в кукурузной обсыпке
- 45 Рулеты из куриного филе с ветчиной
и тимьяном
- 46 Салат «Цезарь» с курицей гриль
и сухариками
- 49 Куриные крылышки в медовой глазури
- 52 Шашлычки в соусе терияки
- 55 Кальмары и креветки гриль
на шпажках
- 58 Запеканка с треской и картофелем
- 60 Куриные бедра в остром соусе
- 63 Филе индейки с тимьяном и перцем

- 64 Запеченный лосось
- 67 Куриные сердечки
в горчишно-медовом соусе
- 68 Утиная грудка для гурманов
Гарниры, закуски и выпечка
- 71 Салат с запеченной тыквой и сыром
с голубой плесенью
- 72 Халуми в пите с овощами
- 75 Брускетты с запеченным перцем
и помидорами черри
- 77 Пикантный бабагануш
- 80 Баклажаны
в азиатском стиле
- 83 Камамбер с овощами гриль и гриссини
- 86 Рагу по-грузински
- 89 Быстрый пирог с мясом
- 92 Фокачча с вялеными томатами или
оливками
- 95 Картофель «Хассельбек»

Введение

Аэрогриль — это не кухонный гаджет, а тактическое устройство. Он заменяет духовку, сковороду и фритюр, работая на конвекционном потоке раскаленного воздуха. Принцип работы прост: мощный вентилятор и нагревательный элемент создают турбулентность при температуре до 230 °С. Воздух мгновенно испаряет влагу с поверхности, создавая плотную корку, которая запирает сок внутри. Результат: мясо не варится в собственном жиру, овощи не разваливаются в кашу, а время готовки сокращается в полтора-два раза.

Правила эксплуатации

- Разгон обязателен. Всегда включайте прибор на 3–5 минут до закладки продуктов. Холодная корзина — гарантия липкого, а не хрустящего результата.
- Воздух должен работать. Не набивайте корзину битком. Между кусками мяса или овощей должно оставаться пространство. Если партия большая, готовьте в два захода.
- Масло — точно. Аэрогриль не требует фритюра. Достаточно легкого сбрызгивания из пульверизатора или смазывания кистью. Избыток жира начнет дымить и портить вкус.
- Контроль процесса. На середине цикла откройте корзину, переверните крупные куски или встряхните мелкие продукты. Это выровняет температурное поле.
- Посуда и аксессуары. Используйте формы или фольгу, но никогда не закрывайте решетку дна полностью. Тяга воздуха — основа технологии.

Мужская кухня: принципы топлива

Мужскому организму не нужны сложные гастрономические ритуалы. Ему нужна четкая логика: белок для структуры, сытость и энергия для действия. На этих принципах — трех столпах мужской кухни — и базируется эта книга рецептов.

Первый столп — белок, основной строительный блок. Мышечная ткань, ферменты, гормоны, иммунитет — все держится на аминокислотах. Без адекватного поступления белка тело начинает поедать само себя при стрессе или нагрузках. Ориентир потребления белка: 1,6–2,2 г на килограмм массы тела в сутки. Говядина, свинина, птица, рыба, яйца — ядро рациона. Аэрогриль раскрывает их потенциал: сухой жар сохраняет волокна целыми, не разрушает полезные жиры и не добавляет канцерогенов от перегретого масла. Цинк, железо и витамины группы В остаются в продукте, а не уходят в масло на сковороде.

Второй столп — сытость. Мужчине важно есть так, чтобы не возвращаться к холодильнику через два часа и не срываться на снеки. Секрет в плотности и клетчатке. Заполняйте половину тарелки овощами или зеленью, добавляйте сложные углеводы [корнеплоды, цельнозерновые] и качественный белок. Такая матрица дает медленное, ровное насыщение. Рецепты в этой книге собраны так, чтобы после еды вы чувствовали не тяжесть, а готовность к интенсивному действию.

Третий столп — энергия, но это вовсе не кофе или энергетики. Секрет в том, как организм вырабатывает энергию и переключается между разными ее источниками. Избегайте пустых углеводов: белого хлеба, сладких маринадов, готовых панировок. Они дают вспышку сил на тридцать минут, а затем тянут в сонливость. Вместо этого делайте ставку на полезные жиры [оливковое масло, орехи, авокадо], ферментированные продукты и воду. Обезвоживание на 2% уже снижает силовые показатели и когнитивные функции на 10–15%. Пейте до жажды, а не после.

Готовка в аэрогриле — отличный способ соблюсти все эти принципы мужского питания. Готовьте быстро. Ешьте плотно. Восстанавливайтесь правильно. Управляйте своим топливом, и тело ответит силой, выносливостью и ясным умом.

РЕЦЕПТЫ



БЕЛКОВЫЙ СТАРТ

ПРОСТОЙ, БЫСТРЫЙ И ОЧЕНЬ ИЗЫСКАННЫЙ ЗАВТРАК. УДОБНО ТО, ЧТО ЯЙЦА И ТОСТЫ ГОТОВЯТСЯ В ОДНОМ ТЕМПЕРАТУРНОМ РЕЖИМЕ.

НА 4 ПОРЦИИ

сливочное масло для смазывания форм

8 ст. л. сливок жирностью 20%

2–4 небольших ломтика ветчины

4 ст. л. тертого твердого или полутвердого сыра

4 яйца

несколько ломтиков хлеба

соль, молотый черный перец

+ 4 небольшие керамические или стеклянные формы [рамекины]

1. Формы смазать сливочным маслом. В каждую форму влить по 2 ст. л. сливок. Ветчину нарезать на небольшие кусочки, выложить в формочки, сверху посыпать сыром. В каждую формочку разбить по одному яйцу. Слегка посолить и поперчить.
2. Разогреть аэрогриль до 180°C. Когда раздастся звуковой сигнал, поставить формочки внутрь корзины, запекать 8 минут. По окончании программы достать яйца, дать постоять 1–2 минуты.
3. В этом же режиме подрумянивать хлеб в течение 2 минут.
4. Подавать яйца в формочках с тостами.