

АЭРОГРИЛЬ

Говядина, баранина и свинина



Издательство АСТ
2026



ГОВЯЖИЙ СТЕЙК

Ингредиенты:

- 2 говяжьих стейка
- 1 ст. л. соевого соуса
- Соль, черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления:

- 1** Стейки промыть, обсушить бумажным полотенцем. Замариновать с соевым соусом, солью и молотым перцем крупного помола на 30 минут.
- 2** Разогреть аэрогриль до 180 °C, выложить стейки. Степень прожарки зависит от времени приготовления: rare — 10–12 минут, medium — 15–18 минут, well done — 25 минут. Важно запомнить, что приготовленный в аэрогриле стейк будет более сухим снаружи.
- 3** Подавать с любимым соусом для макания, печеными овощами или картошкой по-деревенски.



ГОВЯЖЬИ МЕДАЛЬОНЫ

Ингредиенты:

- 450 г говяжьих медальонов
- 1 ч. л. паприки
- 1 ч. л. молотого чеснока
- 30 г сливочного масла
- Соль, черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления:

- 1** Медальоны промыть и обтереть бумажным полотенцем.
- 2** Смешать в миске все специи, перемешать, обвалить мясо с двух сторон и оставить мариноваться на 20–30 минут.
- 3** Решетку смазать маслом, выложить на нее медальон.
- 4** Готовить при 200 °С 10 минут.
- 5** Готовые медальоны выложить на тарелку и накрыть фольгой, оставить на 5 минут.