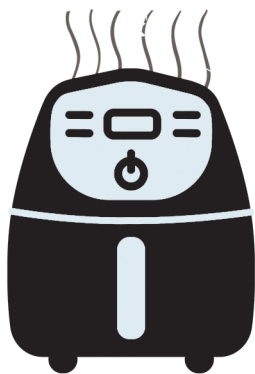


УЧИМСЯ ГОТОВИТЬ

**В АЭРО-
ГРИЛЕ**



хлеб*соль®
КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ
Москва

Содержание

Об аэрогриле • 6

Алфавитный указатель • 00

1

Сложность приготовления

ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

Маринованный печеный перец	12
Карпаччо из печеной свеклы	14
Винегрет	22
Салат с курицей, фасолью и морковковой по-корейски	26
Салат с жареным беконом и сыром с голубой плесенью	30
Двухцветный омлет.....	46

БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ

Свекольник.....	54
Овощи-гриль с медово- бальзамической заправкой	64
Давленный картофель с паприкой	66
Цукини с сырной начинкой.....	76

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Курица с картофелем и луком	82
Мак-н-чиз.....	107

ВЫПЕЧКА И ДЕСЕРТЫ

Кукурузные маффины с беконом.....	120
Маффины с яйцом, ветчиной и зеленым луком	122

Условные обозначения:



Количество
порций



Время
приготовления

Овсяно-ягодные маффины.....	130
Маффины с орехами и изюмом.....	132
Творожные шарики.....	136
Печеные яблоки с орехами и изюмом...	138



2

Сложность приготовления

ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

Сэндвич с жареным беконом, помидором и салатом	16
Рулетики из баклажана с сыром.....	20
Салат «Цезарь» с хрустящим нутом	24
Салат «Гой Га».....	28
Салат из печеной свеклы с фетой и кедровыми орешками	32
Хрустящие палочки моцареллы	37
Запеченные бутерброды с помидорами и моцареллой	38
Чернослив с сырно-ореховой начинкой в беконе	40
Фриттата с ветчиной, сладким перцем и кукурузой.....	43

БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ

Суп-пюре из печеных овощей	57
Луковый суп.....	58
Ароматное овощное рагу.....	62

Батат «Хассельбек»	68
Цветная капуста с орехово-сырным топпингом	70
Баклажан, запеченный с помидорами и сыром	79

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Куриные тефтельки с овощами в сливочном соусе	86
Жюльен с курицей и грибами	90
Шарики из индейки по-азиатски	92
Стейки лосося со сливочно-икорным соусом	108
Запеченные острые кольца кальмаров.....	114

ВЫПЕЧКА И ДЕСЕРТЫ

Ленивая ачма.....	118
Пирожки с капустой и яйцом	124
Брауни-блонди.....	134

3

Сложность приготовления

ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

Капоната	18
Боул с нутом, авокадо, брокколи, грибами и тыквой	24
Запеченные мидии с хрустящей посыпкой	49

БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ

Цветная капуста, запеченная целиком ...	72
Кабачки/патиссоны, фаршированные тофу и грибами	74

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Мусака	96
Фаршированный перец	100
Бухлаваш	104
Рыбные рулетики с брокколи, вялеными томатами и анчоусами	110

ВЫПЕЧКА И ДЕСЕРТЫ

Тарт-татен с яблоками	128
-----------------------------	-----



Об аэрогриле

Аэрогриль — настоящая палочка-выручалочка для того, кто хочет готовить быстро, вкусно и с минимальными затратами энергии. По сути, это многофункциональный кухонный прибор, работающий по принципу циркуляции горячего воздуха. Благодаря мощному вентилятору воздух равномерно распределяется от горячего тэна по камере, обеспечивая равномерную термическую обработку содержимого чаши со всех сторон. Вы можете забыть о бледных снизу и подгоревших сверху куриных крылышках или непропеченной картошке фри, потому что в аэрогриле они получаются идеальными за счет продуманного обдува. Что немаловажно, аэрогриль — устройство умное и выключается по окончании заданного времени, поэтому нет риска, что что-то сгорит, если вы слишком увлеклись чтением соцсетей в своем смартфоне!

ГЛАВНЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВА АЭРОГРИЛЯ

Здоровое питание — один из основных плюсов этого прекрасного кухонного помощника. В отличие от традиционного обжаривания, в аэрогриле можно готовить вообще без масла, сохраняя при этом отменный вкус и хрустящую корочку.

Универсальность использования:

- Приготовление мяса и рыбы.
- Запекание овощей и фруктов.
- Идеальная выпечка.
- Стерилизация банок для консервирования.
- Разогрев готовых блюд вместо микроволновки.

Экономия пространства. Если у вас маленькая кухня, аэрогриль послужит гораздо более компактным аналогом духовки.

Время разогрева намного меньше. Вам не нужно включать аэрогриль, как духовку, заранее: достаточно считанных секунд, чтобы он набрал нужную температуру.

Скорость приготовления в аэрогриле также значительно выше, чем на плите или в духовке, благодаря мощному потоку горячего воздуха.

Энергоэффективность — еще один немаловажный аргумент в пользу аэрогриля. При меньшем энергопотреблении он готовит быстрее и равномернее, чем духовка.

Простота использования:

- Не требует предварительного разогрева.
- Позволяет точную настройку температуры.

- Автоматически поддерживает заданный режим.
- Автоматически отключается в конце режима.
- Легко очищается после использования.

Особенности современного аэрогриля

Инновационные функции современных моделей включают:

- Таймер и автоматическое отключение.
- Регулировка температуры с шагом до 1 °С (в недорогих моделях — до 5 °С).
- Несколько настроенных режимов работы по типу продукта (например, стейк, курица, картошка фри, рыба, выпечка и т. п.).
- LED-дисплей с индикацией параметров.
- Защита от перегрева.

ПРАВИЛА УХОДА ЗА АЭРОГРИЛЕМ

Ежедневный уход включает:

- Очистку чаши и поддона от остатков продуктов.
- Мытье съемных частей в теплой воде.
- Проверка состояния нагревательного элемента — если на тэн что-то налипло, в следующий раз может образоваться дым.

ОГРАНИЧЕНИЯ В ИСПОЛЬЗОВАНИИ

Нельзя готовить в аэрогриле:

- Жидкие блюда (супы, соусы).
- Каши, поленту, ризотто и другие блюда, требующие помешивания.
- Листовые овощи типа капусты кале и шпината сами по себе, не в составе других блюд — они быстро высыхают и разлетаются, могут сгореть при соприкосновении с тэном.
- Сырую пасту — без воды она не сварится.

- Сухие бобовые — даже с добавлением жидкости в специальном контейнере они не успеют достаточно размягчиться.
- Яйца в скорлупе — из-за резкого нагрева могут лопнуть.
- Слишком жирные куски мяса — вытапливающийся жир, стекая на дно чаши, будет гореть и дымить.
- Замороженные продукты с наледью — лед превратится в воду, которая, испарившись, не даст продукту подрумяниться.

СОВЕТЫ ПО ВЫБОРУ МОДЕЛИ

При выборе аэрогриля обратите внимание на следующие моменты:

- **Объем камеры** — подбирайте под свои потребности. На семью из двух человек достаточно модели с чашей объемом 2 л, если членов семьи больше — 5 л и более.
- **Мощность устройства** — она влияет на скорость приготовления.
- **Наличие дополнительных функций.** Но заранее подумайте, будете ли вы ими пользоваться, так как они делают агрегат существенно дороже.
- **Качество сборки и материалов.** Лучше выбирать аппарат от проверенного бренда.
- **Простота очистки и обслуживания.** У качественного аэрогриля чашу можно мыть в посудомоечной машине.

Аэрогриль — не просто кухонный прибор, а ваш верный и безотказный помощник в приготовлении здоровой и вкусной еды. Универсальность, простота использования и возможность готовить без масла делают его незаменимым на любой кухне. При правильном уходе аэрогриль прослужит долгие годы, радуя вас вкусными блюдами.

Современные модели аэрогрилей-аэрофритюрниц объединяют лучшие функции обоих приборов, предоставляя пользователям максимум возможностей для кулинарных экспериментов при минимальном уходе и затратах времени на готовку.

Пользуйтесь нашими простыми рецептами и готовьте с удовольствием!

ПРИМЕЧАНИЕ:

В некоторых рецептах кроме приготовления в самом аэрогриле требуется подготовка ингредиентов в кастрюле или на сковороде на плите. Необходимое оборудование обозначено следующими пиктограммами:

- А — аэрогриль
- К — кастрюля
- С — сковорода

В каждом рецепте указывается время (только приготовления в аэрогриле) и температура аэрогриля.





ЗАКУСКИ И САЛАТЫ



Карпаччо из печеной свеклы

с. 14



Хрустящие палочки моцареллы

с. 37



**Боул с нутом, авокадо, брокколи,
грибами и тыквой**

с. 34

и еще 16 рецептов

Маринованный печеный перец



4 15 мин.

4–5 красных, желтых и/или оранжевых сладких перцев

3 зубчика чеснока

100 мл оливкового масла

1/4 ч. л. черного перца горошком

2–3 горошины душистого перца

3 ст. л. столового уксуса

2 ст. л. сахара

1 ст. л. соли

1 веточка розмарина (по желанию)

1 Разогреть аэрогриль до 180 °С. Выложить целые перцы в чашу. Запекать в течение 15 минут, перевернув по сигналу в середине процесса, до мягкости и темных подпалин.

2 Выложить печеные перцы в миску и затянуть пищевой пленкой. Оставить на 10 минут, затем очистить от кожицы и семян. Выделившуюся в процессе остывания жидкость процедить и сохранить. Нарезать перец полосками шириной около 1 см. Чеснок нарезать тонкими пластинками.

3 Для маринада смешать сок от печеных перцев с маслом, двумя видами перца, уксусом, сахаром и солью.

4 Выложить полоски перца в контейнер или стеклянную банку в один слой, влить часть маринада, далее уложить оставшийся перец, поливая каждый слой маринадом и, по желанию, посыпая листочками розмарина.

5 Поместить перец в маринаде в холодильник на ночь. Хранить до 5 дней. Подавать как отдельную закуску, часть салата или топпинг для брускетт.



сладкий перец



чеснок



розмарин

