

АЭРОГРИЛЬ

ИДЕАЛЬНЫЕ
РЕЦЕПТЫ



хлеб*соль®

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

Москва

ВВЕДЕНИЕ	4
САЛАТЫ И ЗАКУСКИ	
Рулетики из баклажана с сыром	11
Хрустящая моцарелла	13
Запеченные бутерброды с моцареллой и помидорами	15
Чернослив в беконе с сырno-ореховой начинкой.....	17
Запеченные мидии с хрустящей посыпкой.....	19
Салат «Цезарь» с поджаренным нутом	21
Салат с запеченной тыквой и сыром	23
Халуми с овощами в пите.....	25
Пикантный бабагануш	27
Брускетты с помидорами черри и запеченным перцем	29
Буррито	33
ГАРНИРЫ И БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ	
Баклажаны в азиатском стиле	35
Рагу по-грузински	37
Картофель «Хассельбек».....	41
Суп-пюре из запеченных овощей	43
Луковый суп	45
Мятый картофель с паприкой	47
Кабачки или патиссоны, фаршированные грибами и тофу.....	49
Овощи гриль с медово-бальзамической заправкой .51	
Брюссельская капуста с беконом.....	53
Жареные Грибы	55
МЯСО	
Мусака.....	57
Пай с курицей и грибами в горшочке.....	59
Стейк по-аргентински с соусом чимичурри.....	63
Плов со свиной в аэрогриле.....	65
Мясные медальоны в ягодном соусе.....	69
Говяжьи ребрышки.....	71
Отбивные в панировке.....	73

Говяжьи котлеты	75
Хрустящая свиная грудинка	77
Ростбиф с овощами гриль	79
Фрикадельки.....	81
Фаршированный перец	83
Бухлаваш.....	85

ПТИЦА И РЫБА

Крылышки Баффало	87
Куриные нагетсы	89
Креветки в аэрогриле.....	91
Куриные крылышки в медовой глазури	93
Шашлычки в соусе терияки.....	95
«Цезарь» с куриным филе и сухариками	99
Креветки и кальмары гриль на шпажках	101
Филе индейки с перцем и тимьяном.....	105
Куриные сердечки в горчично-медовом соусе	107
Утиная грудка с хрустящей кожицей	109
Рулеты из куриного филе с ветчиной и тимьяном.....	111
Стейки лосося со сливочно-икорным соусом.....	113
Запеченные острые кольца кальмара.....	115

ВЫПЕЧКА И ДЕСЕРТЫ

Фокача с вялеными томатами или оливками	117
Рассыпчатые сконы к завтраку	119
Пицца.....	121
Пирог с курицей и грибами в горшочке.....	123
Кукурузные маффины с беконом	125
Тарт-татен с яблоками	129
Творожные шарики	131
Запеченные яблоки	133
Овсяно-ягодные маффины.....	135
Шоколадный фондан	137
Персики гриль	139
Банановые Чипсы	141
Яблочные чипсы	143

ВВЕДЕНИЕ



АЭРОГРИЛЬ, или воздушный гриль, работает не за счет масла, а за счет мощного потока жара. Нагревательный элемент поднимает температуру, вентилятор разгоняет жар, и продукты прогреваются со всех сторон. На поверхности образуется румяная корочка, внутри сохраняется сок, а привычные блюда получаются легче, чем после жарки на сковороде или во фритюре.

По сути, аэрогриль совмещает возможности компактной духовки, гриля и фритюрницы без большого количества жира. Он быстро выходит на рабочий режим, не перегревает кухню и подходит для будничного ужина, завтрака, закусок и блюд для компании.

Главный плюс аэрогриля — предсказуемый результат. При правильной температуре и свободной циркуляции воздуха мясо не варится в собственном соке, овощи не превращаются в кашу, картофель становится золотистым, а выпечка хорошо подрумянивается. Еще одно преимущество — экономия времени. Небольшой объем камеры нагревается быстрее духовки, поэтому многие блюда готовятся заметно быстрее. Масла нужно меньше: обычно достаточно сбрызнуть или смазать им ингредиенты.

В этой книге собраны лучшие рецепты для аэрогриля: понятные, проверенные и удобные для дома. Они помогут быстро освоить прибор, смелее готовить мясо, птицу, рыбу, овощи и выпечку. С аэрогрилем кухня становится проще: меньше масла, меньше ожидания, больше хруста, аромата и уверенности в результате.

КАК РАБОТАТЬ С АЗРОГРИЛЕМ

- **ПОДГОТОВЬТЕ ПРИБОР.** Поставьте его на ровную термостойкую поверхность, оставьте свободное место вокруг корпуса, проверьте корзину, решетку и поддон.
- **РАЗОГРЕЙТЕ КАМЕРУ.** Обычно хватает 3–5 минут. Холодная корзина часто мешает получить хрустящую корочку.
- **НЕ ПЕРЕГРУЖАЙТЕ КОРЗИНУ.** Воздух должен проходить между кусками. Если продуктов много, готовьте в два захода.
- **ОБСУШИВАЙТЕ ПРОДУКТЫ.** Лишняя влага дает пар, а не поджаривание. Особенно это важно для картофеля, мяса, птицы и рыбы.
- **ДОБАВЛЯЙТЕ МАСЛО УМЕРЕННО.** Избыток жира будет стекать, дымить и портить вкус.
- **КОНТРОЛИРУЙТЕ СЕРЕДИНУ ЦИКЛА.** Мелкие продукты встряхните, крупные куски переверните.

БЕЗОПАСНОСТЬ

Аэрогриль работает при высокой температуре, поэтому обращайтесь с ним, как с горячей духовкой. Не касайтесь нагретых частей без прихваток, не ставьте вынутую чашу на нетермостойкую поверхность, не закрывайте вентиляционные отверстия, не придвигайте прибор к шторам, бумаге и пластику. Не наливайте воду или масло в корпус, не используйте неподходящую посуду и не оставляйте работающий прибор без присмотра, если рядом дети. После готовки дайте деталям остыть и очистите их от жира и крошек.



ЧТО ГОТОВИТЬ

В аэрогриле особенно хорошо получаются:

- птица: крылышки, бедра, филе, наггетсы, котлеты;
- мясо: стейки, ребрышки, шашлычки, колбаски, ростбиф;
- рыба и морепродукты: филе, стейки, креветки, кальмары;
- овощи и гарниры: картофель, кабачки, перец, баклажаны, грибы;
- закуски и выпечка: горячие бутерброды, слойки, сырники, запеканки, сухарики.

Лучше всего аэрогриль раскрывается там, где нужна сухая жаркая среда: корочка снаружи, сочность внутри и минимум лишнего жира.

ЧТО НЕ СТОИТ ГОТОВИТЬ

- 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.

Пользуйтесь нашими рецептами и готовьте с удовольствием!



САЛАТЫ И ЗАКУСКИ



РУЛЕТКИ ИЗ БАКЛАЖАНА С СЫРОМ

- 1 средний баклажан
 - 50 мл оливкового масла
 - 70 г грецких орехов
 - 2 зубчика чеснока
 - 2 веточки укропа
 - 2 веточки петрушки
 - 100 г творожного сыра
 - соль
1. Баклажан разрезать на тонкие ломтики вдоль. Посыпать солью, перемешать и оставить на 15–20 минут, чтобы баклажан дал сок. Обсушить бумажными полотенцами. Обильно смазать ломтики оливковым маслом.
 2. Разогреть аэрогриль до 195 °С. Выложить ломтики баклажанов в чашу или на решетку в аэрогриль и запечь в течение 8 минут до золотистого цвета. Достать и остудить.
 3. Грецкие орехи мелко нарубить, чеснок пропустить через пресс. У зелени оборвать листочки и мелко нарубить.
 4. Смешать орехи, чеснок и зелень с творожным сыром, слегка посолить.
 5. Выложить на каждый ломтик баклажана часть сырной начинки, свернуть рулетиком.



ХРУСТЯЩАЯ МОЦАРЕЛЛА

- 300 г твердой моцареллы
 - 1 крупное яйцо
 - 2 ст. л. майонеза
 - 3 ст. л. пшеничной муки
 - 4–5 ст. л. панировочных сухарей панко
 - ¼ ч. л. лукового порошка
 - ¼ ч. л. чесночного порошка
 - соус для подачи
1. Нарезать моцареллу брусочками шириной около 1,5 см, выложить на покрытую пергаментом доску и убрать в морозильник на 30 минут.
 2. В широкой миске взболтать яйцо с майонезом, слегка посолить.
 3. Всыпать в две тарелки муку и панировочные сухари. К сухарям добавить луковый и чесночный порошок.
 4. Достать палочки сыра из морозильника, обвалять партиями сначала в муке, затем в яйце, после в сухарях. Обвалянные палочки вернуть на доску с пергаментом и убрать в морозильник перед приготовлением на 15–20 минут.
 5. Разогреть аэрогриль до 180 °С. Выложить в чашу часть палочек так, чтобы они не касались друг друга. Запекать в течение 5 минут.
 6. Подавать с любимым соусом.

