

Мария Сурова



Разумная кухня

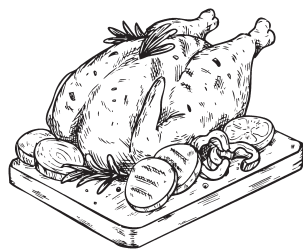
Готовим в аэрогриле
вкусно и бюджетно



хлеб*соль®

Москва

СОДЕРЖАНИЕ



- 6 **Введение**
- 8 **Посуда и материалы**
- 10 **Как приготовить еду на праздник и не разориться**
- 11 **Завтраки**
 - 12 Омлет с колбасой и сыром
 - 13 Глазунья с помидорами
 - 14 Шакшука
 - 15 Овсянка с яблоком и грецкими орехами
 - 16 Сырники
 - 17 Творожные шарики с зеленью
 - 18 Гречневая каша в горшочке
 - 19 Рисовая каша в горшочке
 - 20 Пшеничная каша в горшочке
 - 21 Творожная запеканка с вишней
 - 22 Запеканка из кабачков с творогом, укропом и сыром
- 23 **Закуски, гарниры и салаты**
 - 24 Праздничный салат с тунцом и апельсинами
 - 25 Салат из запеченных овощей
 - 26 Баклажаны с творожным сыром и зеленью
 - 28 Жюльен
 - 29 Рис на гарнир
 - 29 Шампиньоны в беконе
 - 30 Бабагануш
 - 31 Картофель по-деревенски
 - 32 Свекла с медово-горчичной заправкой и грецкими орехами
 - 33 Цветная капуста с хрустящей крошкой
 - 34 Картофель с ветчиной и сыром
 - 35 Яркая овощная запеканка
 - 36 Лодочки из кабачков с сосисками и сыром

37

Супы

38 Суп-пюре из запеченной тыквы

39 Свекольник на кефире с запеченной свеклой

40 Сливочный суп с курицей, цветной капустой и сладкой кукурузой

41

Блюда из птицы

42 Куриные бедра с кабачками

43 Болгарский перец, фаршированный куриной грудкой и сыром

44 Куриные кексы

45 Биточки из индейки с геркулесом и картофелем

46 Чахохбили

47 Сочная куриная грудка

48 Курица с яблоками, запеченная целиком

49 Индейка с черносливом

50 Шницель из курицы

51 Куриные крылья в горчично-медовом маринаде

52 Куриные голени с итальянскими травами, лимоном и чесноком

53

Блюда из мяса

54 Буженина

55 Жаркое из свинины с картофелем и баклажанами

56 Мясо по-крестьянски

57 Свинина с капустой и сельдереем

58 Люля-кебаб из говядины и свинины

59 Тефтели

60 Ленивые голубцы

62 Фрикадельки с гречкой

63

Блюда из рыбы

64 Стейки из форели

65 Форель в азиатском маринаде

66 Треска под картофельной шубой

67 Белая рыба в итальянском стиле

68 Скумбрия, запеченная в фольге с петрушкой

69

Хлеб и несладкая выпечка

70 Батон

72 Заливной пирог на кефире с зеленью и сыром

74 Кабачковый хлеб

75 Сосиски в слоеном тесте

76 Киш на картофельной основе

78 Мини-киш с форелью и шпинатом в тарталетках

79 Мини-киш с ветчиной в тарталетках

80 Слойки с куриным фаршем и сыром

81 Слоеный пирог с начинкой из яиц и зеленого лука

82 Хачапури на сметане

83 Хачапури по-аджарски

84 Чебуреки с курицей

85

Сладкая выпечка и десерты

86 Абрикосовый тарт татен

88 Королевская ватрушка

89 Кексы с брусникой

90 Крамбл с клубникой

92 Клафути с вишней

94 Крем с лимонной цедрой

96 Чизкейк

98 Меренга с грецкими орехами

100 Пирог с яблоками на дрожжевом тесте

102 Сливочный пудинг с грецкими орехами, черносливом и хрустящей крошкой

104 Тарталетки с вишней в сливочной заливке

105

Заготовки: сушка, вяление

106 Сушеные яблоки

107 Вяленые томаты

108 Вяленые сливы с чесноком в масле

109 Домашняя вегета

110 Вяленые кальмары



ВВЕДЕНИЕ

В последние годы появилось много новой и интересной техники, которая помогает нам готовить. Аэрогриль — это одно из лучших изобретений! Не просто так он становится все популярнее и популярнее. Появляются новые модели с расширенным функционалом, со встроенными программами, разного цвета и размера. Вот главные плюсы этого кухонного помощника.

1. Аэрогриль намного экономичнее среднестатистической электрической духовки — на приготовление одного и того же блюда мы тратим в 2–3 раза меньше электроэнергии.
2. Можно готовить с минимальным количеством масла или вовсе без него.
3. В аэрогриле можно выставить температурный режим от 40 до 200°C, что делает его универсальным — можно жарить на высокой температуре, томить на средней и сушить на минимальной.
4. Есть встроенные программы, которые позволяют выбрать нужный режим для приготовления конкретного блюда.
5. Продукты готовятся быстрее, чем в духовке.
6. Техника выключается сама после того, как заканчивается время готовки, и можно не беспокоиться о том, что блюдо сгорит.

Готовить в аэрогриле настолько удобно и просто, что теперь я уже не представляю, как раньше жила без него. В этой книге покажу весь функционал этого замечательного прибора, а еще поделюсь универсальными рецептами, которые подходят для любой модели.

По сути, аэрогриль — это домашняя версия конвектомата, профессионального прибора, который давно уже используют в ресторанах и кафе. Отличие только в размерах и выборе программ. Нагревательный элемент аэрогриля находится наверху — это тэн или галогенная лампа. Рядом с ним расположен вентилятор, который с огромной скоростью гоняет горячий воздух внутри корзины-кастрюли. Именно поэтому на дне всегда есть решетка, чтобы воздух мог свободно циркулировать и подогревать продукты как снизу, так и сверху. Снизу продукты обычно пропекаются слабее, но я знаю, как сделать так, чтобы блюда готовились равномерно.



ПОСУДА И МАТЕРИАЛЫ

Чтобы максимально использовать аэрогриль, понадобится набор посуды. Наверняка, у вас уже есть что-то из этого списка.

1. Керамические формы для запекания. Они прекрасно держат тепло и, нагреваясь, отдают его постепенно. Есть небольшие, где можно готовить порционные блюда и сразу подавать на стол, а есть такие, в которых можно сделать блюдо на всю компанию.

2. Небольшие чугунные сковороды без ручки. Чугун — уникальный материал. Если у вас есть бабушкина блинная сковорода без ручки, она даст необходимое тепло снизу, которое поможет испечь хлеб, пищу или пирог с румяной корочкой. Я купила еще и овальную — на ней прекрасно получается выпекать батон или пироги на песочном тесте.

3. Стекланные жаропрочные формы. В них блюда готовят так же, как в керамических, но большую часть таких форм можно ставить только в холодный аэрогриль и нагревать вместе с продуктами. Зато в них прекрасно видно, пропекся пирог или нет.

4. Керамические горшочки с крышкой. В аэрогриле в этих горшочках получаются просто восхитительные блюда!

5. Силиконовые формы для выпечки. Главное — выбирать формы от надежного производителя и подходящие по размеру. Обычно у них есть ручки, которые направлены вверх, чтобы было удобно вынимать форму из глубокой чаши аэрогриля.

6. Фольга. Необходима, чтобы закрыть верх блюда, если оно начинает поджариваться, а нижняя часть еще не готова. Также в фольге можно запекать рыбу, мясо или овощи.

7. Бумага для выпечки — подойдет обычная или специальные вкладыши по размеру чаши.

НА ЗАМЕТКУ

На самом деле в аэрогриле можно приготовить все, что угодно: от супа, до десерта. Просто надо учитывать особенности прибора. Вот лишь несколько лайфхаков:

- ✓ боитесь пересушить блюдо — готовьте в специальной посуде с крышкой или накрывайте форму фольгой;
- ✓ фольгу для укрывания блюда нужно закрепить за края формы или прижать чем-то ко дну, иначе вентилятор поднимет ее, и она прилипнет к тэну;
- ✓ хотите, чтобы снизу пирог гарантированно пропекся, — пекуте сначала отдельно основу или ставьте на основание, которое держит тепло, вроде чугунной сковороды без ручки.

Есть разные способы добиться нужного результата — о них я рассказываю в каждом рецепте.



КАК ПРИГОТОВИТЬ ЕДУ НА ПРАЗДНИК И НЕ РАЗОРИТЬСЯ

В книге вы найдете блюда, которые подойдут для романтического ужина, семейного торжества или воскресного обеда с друзьями. Дома вы можете позволить себе больше, чем в ресторане, именно поэтому сейчас снова входят в моду домашние посиделки.

Не всегда, чтобы приготовить блюдо на особый случай, нужно покупать дорогие продукты. Например, блюда из мясного фарша тоже вкусны и достойны праздничного стола. Люля-кебаб, приготовленный в аэрогриле, не только вкусный, но смотрится весьма колоритно и дорого.

Я очень люблю десерты на основе сливок и творожного сыра. Но заказывать готовые — дорого, к тому же их состав далеко не всегда радует. Домашние лакомства получаются вкусными и бюджетными, а главное — вы точно знаете, из каких продуктов их приготовили. В книге вы найдете рецепты десертов, которые приятно удивят вас и ваших близких изысканным вкусом и простотой исполнения.

Ну и напоследок — еще одна хитрость, чтобы не разориться на праздничном меню. Подбирайте сочетания, где дорогое основное блюдо будет соседствовать на столе с бюджетными закусками. И да, всегда обращайте внимание на сезонность тех или иных ингредиентов. Например, спаржа к стейкам из форели — это уже чересчур. Летом такую деликатесную рыбу вполне можно подать с теплым салатом из кабачков и баклажанов, а зимой — с закуской из запеченной свеклы.

МОИ ЛЮБИМЫЕ РЕЦЕПТЫ

ЗАВТРАКИ



ОМЛЕТ С КОЛБАСОЙ И СЫРОМ

Сытный утренний омлет можно легко приготовить в аэрогриле — для этого понадобится небольшая форма. Я готовила в керамической емкости диаметром 15 см и высотой 5 см — она отлично распределяет тепло, омлет получается нежным и пропеченным.

ИНГРЕДИЕНТЫ

На 1 порцию

Яйцо С0 — 2 шт.

Молоко — 60 мл

Вареная колбаса
(докторская или
любительская) —
50 г

Сливочное масло —
20 г

Сыр — 30 г

Соль — щепотка

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Колбасу нарежьте небольшими кубиками, положите в форму для запекания, добавьте кусочек масла. Поставьте форму в аэрогриль и запекайте 5 минут при 180°C.

2. Пока колбаса поджаривается, разбейте в миску яйца, добавьте молоко и хорошо перемешайте вилкой или венчиком. Взбивать не нужно — масса должна стать однородной.

3. Через 5 минут выньте чашу аэрогриля, форму для запекания не доставайте. Влейте в форму яичную смесь и верните чашу в аэрогриль. Выпекайте еще 10 минут при 160°C.

4. Натрите сыр на крупной терке. Через 10 минут, когда омлет схватится, посыпьте его сыром. Запекайте при той же температуре еще 5 минут. За это время сыр расплавится и образует румяную корочку.

