

КОНСТАНТИН ЖУК

АЭРОГРИЛЬ

УДОБНО ■ ВКУСНО ■ ПРАКТИЧНО



хлеб*соль
Москва



СОДЕРЖАНИЕ

5 Предисловие

РЕЦЕПТЫ ИЗ КУРИЦЫ

9 Курица тандури с молодым картофелем и йогуртовым соусом

11 Баттер-чикен карри с бататом

15 Гай-янг (курица гриль в кисло-сладком соусе чили) с рисом басмати

17 Куриные ножки по-провансальски с овощами и томатным соусом

21 Греческая лимонная курица с молодым картофелем и йогуртом

23 Куриные крылышки барбекю по-бразильски с салатом из свежих овощей

27 Курица по-мароккански с кускусом и томатным соусом

29 Курица пири-пири с картофелем фри

33 Куриные бедрышки в красном вине

35 Гриль сэндвич на чиабатте с курицей барбекю и копченым беконом

39 Полло аль карбон — запеченная курица с тортильями, свежими овощами и томатной сальсой

41 Пожарские котлеты со сметанным соусом и картофельным пюре

45 Тажин из курицы с булгуром, овощами и смесью специй рас-эль-ханут

47 Чахохбили с грузинским лавашом

51 Индийская карри кюфта

53 Испанские фрикадельки альбандигас в томатном соусе с пшеничными лепешками

РЕЦЕПТЫ ИЗ МЯСА

- | | | | |
|-----------|---|------------|---|
| 57 | Хун шао из свиной шейки с рисом басмати | 85 | Стракотто по-флорентийски из говядины с картофелем, репой и грибами |
| 59 | Фейджоада из свинины с охотничьими колбасками | 89 | Тайское массаман-карри из говядины |
| 62 | Бразильский бургер | 91 | Барбакоа бургер по-мексикански |
| 65 | Вандалу из свинины с пшеничными лепешками | 95 | Скоблянка из говядины с лисичками |
| 67 | Карнитас с гуакомоле | 97 | Митболы по-аргентински с сыром и томатным соусом |
| 71 | Лечон асадо — запеченное мясо по-кубински | 101 | Колбаски чоризо с картофелем и белой фасолью по-баскски |
| 73 | Свинные ребрышки барбекю с салатом коул-слоу | 103 | Фокача с пеперони и белыми грибами |
| 77 | Сычуаньское мапо тофу со свининой и пшеничной лапшой | 107 | Южно-американская скумбрия барбекю с чимичури |
| 79 | Панди карри по-куртски | | |
| 83 | Бхуна карри с говядиной с йогуртом и свежими огурцами | | |

РЕЦЕПТЫ ИЗ РЫБЫ

- | | | | |
|------------|---|------------|--|
| 109 | Кижуч по-камчатски со сметанным соусом и картофелем | 121 | Балык экмек со скумбрией |
| 113 | Дорада гриль в соусе свит-чили со свежими овощами | 123 | Филе кефали в сырной панировке с кремом из творожного сыра и вяленых томатов |
| 115 | Судак гриль с зеленым соусом карри и цветной капустой | 125 | Тилапия гриль в соусе унаги с салатом из огурцов |
| 118 | Форель гриль с лаймово-йогуртовым соусом и картофелем | | |





ПРЕДИСЛОВИЕ

Аэрогриль — это один из тех кухонных приборов, который быстро переходит из разряда «любопытная техника» в категорию «удобно, вкусно, практично». Приготовление еды в аэрогриле не требует долгого освоения, долгих процессов и рутинных действий. При этом результат зачастую не уступает тому, который получается в массивных духовых шкафах и грилях. Сочетание высокой температуры и интенсивной циркуляции воздуха позволяет добиться по-настоящему классного эффекта запеченной корочки, при этом сохранив сочность продукта внутри.

По своей сути аэрогриль — это небольшая конвекционная печь, но, в отличие

от бытовых печей, обдув у аэрогриля работает намного эффективнее, что позволяет готовить без предварительного разогрева устройства и существенно сократить время запекания.

Работа с аэрогрилем строится на нескольких основных принципах. Во-первых, пространство — горячий воздух должен свободно циркулировать внутри, обтекая продукт со всех сторон. Поэтому старайтесь не перегружать чашу аэрогриля, при плотной укладке возникнет эффект парения, который препятствует образованию той самой зажаристой корочки. Во-вторых, температура — в аэрогриле процесс подрумянивания идет быстрее, чем в духов-

ке, поэтому не старайтесь увеличивать указанную в рецепте температуру, ваша «курочка» может этого не оценить. В-третьих, масло — для запекания в аэро-гриле, как и в любом другом гриле, масло необходимо, но в меньшем количестве, старайтесь не лить масло «на глазок», следуйте рецепту.

Отдельно стоит сказать о специях. Если посмотреть на рецепты в этой книге, становится понятно, что именно специи формируют основной характер и вкус. Мы подобрали для вас интернациональную коллекцию блюд с акцентом на яркие насыщенные вкусы. Поэтому, чтобы вам не приходилось каждый раз искать недостающие ингредиенты, имеет смысл заранее собрать базовый набор пряностей.

В первую очередь стоит иметь основные специи, которые используются чаще всего и формируют основу вкуса. Это, конечно, паприка (сладкая и копченая), без нее гриль не гриль; черный перец — обязательно свежемолотый, удобнее

всего хранить горошины в мельнице и использовать непосредственно во время приготовления. Также необходимы зира и кориандр — это главные ароматизирующие специи во многих кухнях. И, конечно, сушеные травы — орегано, тимьян. Это фундамент, на котором будет строиться большинство рецептов данной книги.

Дополнительно, по мере желания углубиться во вкус, стоит приобрести более выраженные и региональные смеси специй: гарам масала, всевозможные пасты карри, хмели-сунели, рас-эль-ханут и смеси для гриля. Все это давно не экзотика и продается во многих магазинах, включая популярные магазины в сети интернет.

Отнеситесь серьезно к специям, ведь именно они придают блюдам характер и позволяют варьировать вкус в широком диапазоне ваших пристрастий.

При этом важно помнить, что специи — это не жесткое требование, а инструмент. Если вы относитесь

к пряному, острому, пикантному довольно сдержанно, то необязательно использовать все от первой до последней позиции. Перед приготовлением ознакомьтесь с пряностями «лично», вдохните их аромат, попробуйте на вкус, ощутите атмосферу. Если вы понимаете, что для вас аромат, предположим бадьяна, индивидуально неприемлем, то вы вправе отказаться от него или сократить количество. Также если по каким-либо причинам у вас не получилось достать указанную в рецепте специю или приправу, то это вовсе не повод отказываться от рецепта, достаточно базового набора, а остальное можно добавлять по мере желания по вашему вкусу. Главный ориентир – баланс, следуйте своему вкусу, и у вас все получится.

Эта книга создана как практическое руководство. Все рецепты адаптированы под реальные условия и отработаны в аэрогриле. Учтены время, температура, загрузка и поведение продукта. Они рассчитаны на небольшие порции и выстроены так, чтобы упро-

стить процесс и сократить количество посуды. Во многих рецептах используется принцип – все в одной корзине, позволяющий получать полноценное блюдо с минимальными усилиями.

Главная задача этой книги – дать вам понятный и рабочий инструмент без необходимости искать дополнительную информацию. Достаточно соблюдать базовые принципы: не перегружать корзину, контролировать время и температуру и использовать специи осознанно как средство настройки вкуса под себя. Ведь на вашей кухне только вы царь и бог, и только вам решать, что подходит, а что нет. Готовьте спокойно и уверенно!







РЕЦЕПТ ИЗ КУРИЦЫ

КУРИЦА ТАНДУРИ

С МОЛОДЫМ КАРТОФЕЛЕМ
И ЙОГУРТОВЫМ СОУСОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

куриные бедра без кожи и костей — 6 шт.

картофель молодой мини — 400 г

йогурт натуральный — 200 г

чеснок — 4 зубчика

имбирь свежий — 20 г

лимон — 0,5 шт.

кинза свежая — 20 г

смесь специй гарам масала — 1 ч. л.

паприка красная сладкая — 1 ч. л.

куркума молотая — 0,5 ч. л.

зира молотая — 1 ч. л.

соль — 0,5 ч. л. (или больше,
по вашему вкусу)

подсолнечное рафинированное
масло — 4 ст. л.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Чеснок и имбирь очистите, измельчите, картофель вымойте и разрежьте пополам, кинзу мелко порубите.



2. В глубокую миску всыпьте все специи, добавьте измельченный чеснок, имбирь, выжмите сок лимона, добавьте 2-3 ложки йогурта и половину масла, посолите. Положите в миску курицу, перемешайте и оставьте мариноваться на 30 минут.

3. В чашу аэрогриля выложите картофель, сбрызните маслом, посолите и перемешайте. Сверху выложите маринованную курицу, маринад сохраните.

4. Установите температуру аэрогриля на 160 °С, готовьте 15 минут. Переверните курицу, готовьте еще 15 минут. Смажьте курицу оставшимся маринадом, увеличьте температуру аэрогриля до 180 °С, готовьте 7-10 минут.

5. Пока курица с картофелем запекаются, приготовьте соус, для этого в глубокой миске смешайте йогурт, измельченную кинзу, половину чайной ложки лимонного сока, посолите и перемешайте.

6. Готовую курицу с картофелем разложите по тарелкам, подавайте с йогуртовым соусом.





РЕЦЕПТ ИЗ КУРИЦЫ

БАТТЕР-ЧИКЕН КАРРИ С БАТАТОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

куриные бедра без кожи и кости — 6 шт.

йогурт натуральный — 100 г

сливки (20 %) — 100 г

сливочное масло — 50 г

протертые томаты — 150 г

лайм — 0,5 шт.

чеснок — 4 зубчика

имбирь свежий — 15 г

батат — 350-400 г (1 шт.)

кардамон молотый — 0,5 ч. л.

смесь специй гарам масала — 1 ч. л.

куркума молотая — 0,5 ч. л.

перец чили молотый — 1-2 щепотки
(по вкусу)

кинза свежая — 20 г

подсолнечное рафинированное
масло — 2-3 ст. л.

соль

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Куриные бедра нарежьте на 4 части, имбирь и чеснок очистите и измельчите, переложите в миску, добавьте йогурт, приправу гарам масала, куркуму, перец чили и кардамон. Посолите, перемешайте, оставьте мариноваться на 1 час.





2. Батат очистите, нарежьте на кубики со стороной 2 см, переложите в чашу аэрогриля, сбрызните маслом, посолите, перемешайте. Сверху выложите курицу вместе с маринадом.
3. Установите температуру аэрогриля на 160 ° C, готовьте 15 минут, переверните курицу, готовьте еще 15 минут.
4. Добавьте в чашу аэрогриля сливки, протертые томаты, сливочное масло, увеличьте температуру до 180 ° C, готовьте 15 минут, после чего перемешайте.
5. Кинзу промойте, крупно порубите, лайм нарежьте на крупные дольки.
6. Разложите курицу с бататом по тарелкам, полейте соусом, в котором готовилось блюдо, посыпьте кинзой, сбрызните соком лайма по вкусу.

