
ГОТОВИМ В АЭРОГРИЛЕ

БОЛЕЕ 40 БЛЮД
ОТ ЗАВТРАКОВ
ДО ДЕСЕРТОВ

хлеб*соль®

Москва

Содержание

6 Об аэрогриле

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

- 12 Сэндвич с жареным беконом, помидором и салатом
- 15 Рулетики из баклажана с сыром
- 16 Винегрет
- 19 Салат «Цезарь» с хрустящим нутом
- 20 Салат с курицей, фасолью и морковкой по-корейски
- 22 Боул с нутом, авокадо, брокколи, грибами и тыквой
- 24 Салат Гой Га
- 27 Салат с жареным беконом и сыром с голубой плесенью
- 28 Салат из печеной свеклы с фетой и кедровыми орешками
- 31 Хрустящие палочки моцареллы

- 32 Запеченные бутерброды с помидорами и моцареллой
- 35 Чернослив с сырno-ореховой начинкой в беконе
- 36 Запеченные мидии с хрустящей посыпкой

БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ

- 41 Свекольник
- 42 Суп-пюре из печеных овощей
- 45 Луковый суп
- 46 Овощи гриль с медово-бальзамической заправкой
- 49 Давленный картофель с паприкой
- 50 Батат «Хассельбек»
- 53 Цветная капуста, запеченная целиком
- 54 Кабачки или патиссоны, фаршированные тофу и грибами
- 57 Баклажан, запеченный с помидорами и сыром

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

- 60 Курица с картофелем и луком
- 62 Жюльен с курицей и грибами

- 65 Шарики из индейки по-азиатски
- 66 Мусака
- 69 Фаршированный перец
- 70 Бухлаваш
- 73 Мак-н-чиз
- 74 Стейки лосося со сливочно-икорным соусом
- 76 Рыбные рулетики с брокколи, вялеными томатами и анчоусами
- 79 Запеченные острые кольца кальмара

ВЫПЕЧКА И ДЕСЕРТЫ

- 82 Кукурузные маффины с беконом
- 85 Маффины с яйцом, ветчиной и зеленым луком
- 86 Тарт-татен с яблоками
- 89 Овсяно-ягодные маффины
- 90 Маффины с орехами и изюмом
- 93 Творожные шарики
- 94 Печеные яблоки с орехами и изюмом

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

ОСОБЕННОСТИ СОВРЕМЕННОГО АЭРОГРИЛЯ

Инновационные функции современных моделей:

- 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.
- Проверку 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!

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ И САЛАТЫ