

# ЭНЦИКЛОПЕДИЯ БЛЮД В АЭРОГРИЛЕ

РЕЦЕПТЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ

ХЛЕБ\*СОЛЬ®

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

Москва

# Содержание

<b>ВВЕДЕНИЕ.....</b>	<b>11</b>
<b>СУПЫ.....</b>	<b>17</b>
Бозбаш по-армянски.....	18
Борщ ароматный с грибами.....	20
Борщ вегетарианский.....	21
Борщ с сосисками и солеными грибами.....	22
Борщ мясной с фасолью.....	23
Борщ постный с фасолью.....	24
Гороховый суп.....	25
Форелевый суп.....	25
Гороховый суп с копченой грудинкой.....	26
Грибной суп с горохом.....	27
Грибной суп с курицей.....	28
Жюльен.....	29
Куриный суп с белыми грибами.....	30
Куриный душистый суп.....	31
Луковый суп.....	32
Куриный суп.....	32
Мясной суп с зеленой фасолью.....	33
Овощной суп.....	34
Осетровский суп.....	35
Прибалтийский суп со свининой.....	36
Рассольник рыбный.....	37
Рассольник со свининой.....	38
Рыбная похлебка по-уральски.....	39
Рыбный суп со свеклой.....	40

Солянка мясная сборная .....	41
Солянка из языка и грибов .....	42
Суп-гуляш .....	43
Суп-лапша.....	44
Суп с гречневой крупой .....	45
Суп с поджаркой.....	46
Фасолевый суп по-болгарски .....	47
Харчо.....	48
Чечевичный суп.....	49
Чорба .....	50
Шурпа.....	51
Щи вегетарианские с горохом и фасолью.....	52
Щи кислые .....	53
Щи со свежей капустой .....	54

## **ВТОРЫЕ БЛЮДА ..... 55**

Куриные бедра.....	56
ПП-курица.....	56
Куриная грудка.....	57
Куриные крылышки в томатно-соевом соусе .....	58
Куриные плечики .....	59
Куриные котлеты .....	59
Люля-кебаб из курицы .....	60
Суфле куриное .....	61
Стейк из индейки .....	62
Филе бедра индейки .....	62
Азу из говядины в огуречном соусе .....	63
Баранина в соусе с яблоками.....	64
Бараньи ребрышки с луком в собственном соку .....	65
Баранина с капустой и томатами .....	66
Баранина с фасолью и овощами .....	67
Бефстроганов из говядины в сметанном соусе.....	68
Биточки из говядины в сметанном соусе .....	69

Говядина в винном соусе .....	70
Говядина с айвой и черносливом .....	71
Говядина жареная .....	72
Говядина с овощами и грибами в квасном соусе .....	73
Говядина с капустой в сметанном соусе .....	74
Говядина «Удачная» .....	75
Говяжьи фрикадельки .....	76
Говядина «Чили» .....	77
Гуляш свиной .....	78
Долма из баранины по-казачьи .....	79
Мясной рулет .....	80
Мясо по-французски .....	81
Плов из говядины .....	82
Рагу говяжье с фасолью .....	83
Рулька .....	84
Свиная корейка .....	84
Свинина в кисло-сладком соусе .....	85
Свинина, тушенная по-мински .....	86
Свинина, тушенная с капустой .....	87
Тефтели из говядины в томатном соусе .....	88
Свинные ребрышки в медовом маринаде .....	89
Стейк из говядины .....	90
Стейк из свинины .....	91
Свиная грудинка .....	92
Филе-миньон с масляным соусом .....	93
Фрикадельки из говядины по-скандинавски .....	94
Чанахи из баранины .....	95
Шашлык .....	96
Камбала .....	97
Карась .....	97
Минтай .....	98
Мойва .....	98
Рыбные котлеты .....	99

Семга.....	100
Скумбрия.....	100
Скумбрия копченая.....	101
Стейки из горбуши.....	101
Судак.....	102
Форель.....	102

## **ГАРНИРЫ ..... 103**

Айва.....	104
Замороженные овощи.....	104
Баклажаны с перцем.....	105
Батат.....	105
Кабачки.....	106
Кабачки с помидорами и сыром.....	107
Картошка с луком.....	107
Капустный стейк.....	108
Картошка в рукаве.....	109
Макароны.....	109
Рис.....	110
Свекла кусочками.....	110
Рис с овощами.....	111
Тыква с картофелем.....	112

## **ЗАКУСКИ..... 113**

Баклажаны в кляре.....	114
Баклажаны с помидорами.....	115
Баклажаны с чесноком.....	116
Брокколи в кляре.....	116
Баклажаны хрустящие.....	117
Брускетта с каперсами.....	117
Брускетта с брынзой и арбузом.....	118
Бутерброды с беконом.....	119
Бутерброды с ветчиной.....	119

Бутерброды с говяжьей печенью.....	120
Бутерброды с колбасой и баклажаном .....	120
Бутерброды с грибами.....	121
Бутерброды с сосисками и зеленым горошком.....	121
Бутерброды с телятиной .....	122
Груша с сыром .....	122
Вяленая говядина .....	123
Закуска с плавленым сыром .....	123
Вяленые помидоры .....	124
Гребешки с беконом.....	125
Закуска из сыра фета .....	126
Картофель фри.....	126
Кабачки с сыром.....	127
Кесадилья с курицей .....	128
Кесадилья с сыром .....	129
Мини-киши с рыбой.....	129
Кольца кальмара.....	130
Креветки в панировке .....	131
Кукуруза.....	131
Крылышки в глазури.....	132
Куриные рулетики в беконе .....	133
Лук с сыром .....	133
Лаваш с сыром.....	134
Лаваш с творогом и сыром .....	135
Луковые кольца.....	136
Маринованные огурчики в панировке .....	137
Мини-киши с колбасой и сыром .....	138
Нектарины с сыром.....	139
Помидоры с сыром.....	139
Перец, запеченный с начинкой.....	140
Пицца.....	141
Пицца слоеная.....	142
Пицца из лаваша .....	143

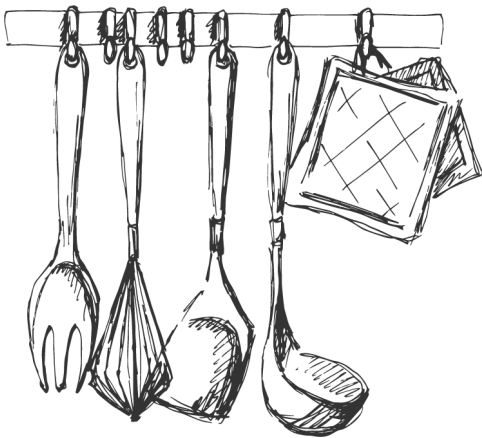
Сырные палочки .....	143
Рулетки из баклажанов .....	144
Рулетки из запеченного перца .....	145
Рулеты из спаржи .....	146
Сырный сэндвич .....	146
Сало, копченое жидким дымом.....	147
Свиная грудинка.....	148
Сырные шарики.....	149
Чесночные гренки.....	150
Шампиньоны в сметане .....	150
Чизбургеры .....	151
Шаурма .....	152

## **ВЫПЕЧКА..... 153**

Арахисовое печенье.....	154
Ачма ленивая.....	155
Брауни .....	156
Булочки с вареньем .....	157
Булочки «Орео».....	158
Заливной пирог с капустой .....	159
Кекс апельсиновый.....	160
Кекс банановый.....	161
Кекс ореховый .....	162
Кекс постный с маком.....	162
Кекс на сметане .....	163
Манник на кефире .....	163
Кекс шоколадный .....	164
Круассаны .....	164
Кокосовое печенье.....	165
Королевская ватрушка.....	166
Манник на сметане .....	166
Кулич пасхальный.....	167
Маффины черничные.....	168

Молочные коржики .....	169
Песочное печенье .....	169
Мясной пирог .....	170
Печенье на йогурте.....	171
Печенье на сгущенном молоке.....	171
Печенье с вишней и шоколадом.....	172
Печенье с кокосовой стружкой.....	173
Печенье со сгущенкой .....	173
Печенье овсяное.....	174
Пирог морковный.....	175
Пирог тертый .....	176
Пирог с яблоками .....	177
ПП-Хачапури.....	178
Пудинг.....	179
Рулет из лаваша с творогом и ягодами .....	179
Слойки с абрикосом .....	180
Сосиски в тесте .....	181
Сырники .....	181
Творожные кексы .....	182
Творожное печенье с вареньем.....	182
Творожные уголки .....	183
Творожные шарики .....	184
Торт орехово-изюмный .....	185
Торт «Северный».....	186
Торт фруктовый .....	187
Торт «Клубника со сливками».....	188
Шарики с мармеладом .....	189
Эклеры.....	190
Яблоки в мешочке .....	191

## **АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ..... 192**



# ВВЕДЕНИЕ

В современном мире создают все больше и больше техники, упрощающей быт. На смену духовке когда-то пришла мультиварка, облегчившая жизнь многим хозяйкам. Сейчас очень популярен аэрогриль, который может заменить не только духовой шкаф, но и варочную панель, пароварку, микроволновку и тостер, а также будет отличным помощником на любой кухне для быстрого приготовления блюд для небольшого количества человек. Этот чудо-аппарат ранее назывался конвекционной печью, создали ее 40 лет назад в Соединенных Штатах Америки, популярность к ней пришла в последние 5 лет только после того, как такое непонятное название изменили на простое и привычное «аэрогриль».

Аэрогриль — один из видов конвекционной печи, продукты в ней доходят до готовности за счет циркуляции горячего потока воздуха. Чем выше мощность техники (как правило, она составляет 1200–1800 Вт), тем больше может быть скорость вращения потоков (от 1000 до 2000 оборотов в минуту). Здесь важно понимать, что высокая мощность аппарата приводит к большому потреблению энергии. Температура нагрева у аэрогрилей может быть от 40 до 250 градусов Цельсия (в некоторых моделях до 300 градусов Цельсия), что позволяет варить, жарить, запекать, томить, в общем, готовить разнообразные блюда от завтрака до полноценного ужина, разбавляя их закусками и десертами.

## ВИДЫ АЭРОГРИЛЕЙ

Аэрогриль может быть механическим — с базовыми регуляторами температуры и таймером; электронным — с цифровым дисплеем и точными настройками; многофункциональным — с дополнительными функциями; премиальным — с улучшенной конвекцией и программами.

Аэрогриль состоит из следующих частей:

- пластикового или металлического корпуса;
- корзины с ручкой, внутри которой находится поддон. В корзине (в зависимости от вида) в корзине имеются отверстия для забора воздуха;
- на задней панели корпуса, как правило, расположено отверстие для отвода воздуха;
- на верхней или передней части корпуса имеется панель управления устройством;
- внутри аэрогриля установлен нагревательный элемент (могут быть разными).

Нагревательный элемент может быть как керамическим галогеновым, так и металлическим спиральным ТЭНом. В первом случае аэрогриль может выйти из строя быстрее, но его стоимость будет заметно ниже. Во втором случае нагрев занимает больше времени, однако техника прослужит своему хозяину заметно дольше.

Несмотря на то что нам такой агрегат привычнее видеть как металлическую чашу, спрятанную в пластмассовый корпус, классическое исполнение аэрогриля — чаша с толстым дном из жаропрочного стекла. Объем чаши для приготовления блюд может достигать 16 литров, однако для домашней кухни обычно выбирают объем 4–6 литров.

В зависимости от способа управления аэрогрили подразделяются на механические и электронные. Механическое управление позволяет выбирать температуру и режим путем нажатия

кнопок, электронное подарит возможность большего выбора команд, одна из которых дистанционный запуск, что очень приятно, когда вы только возвращаетесь с работы, а на кухне уже готовится любимое блюдо. Хотя и при механическом управлении часто присутствует команда «отсрочка старта», которая тоже может помочь в приготовлении ужина без вашего участия.

## КАК ВЫБИРАТЬ АЭРОГРИЛЬ

- Учитывать объем корзины. Для семьи из 2–3 человек достаточно будет объема 4 литра, а для более многочисленной семьи лучше взять аэрогриль не меньше 6 литров в объеме.
- Обратит внимание на мощность устройства. Самый оптимальный выбор для быстрого и равномерного приготовления продуктов 1500–1800 Вт. С меньшей мощностью время увеличивается, с большей аэрогриль интенсивнее расходует электроэнергию.
- Учитывать собственные пожелания к режимам и функциям. Чем больше режимов у аэрогриля, тем больше возможностей в приготовлении блюд.
- Рассматривать устройство со съемными частями для удобства в уходе.

При уходе за аэрогрилем важно помнить, что мойке подвергается не только чаша или решетка, крышку аппарата также нужно мыть. Практически в каждой модели присутствует функция «самоочищение», но при регулярном использовании техники рекомендуется вручную перемывать все задействованные в приготовлении части аэрогриля. В этом случае особенно удобны съемные, а не откидные крышки аэрогриля. Особо сообразительные хозяйки придумали использовать аэрогриль в качестве помощника в стерилизации детских

пластиковых бутылочек, банок для заготовок, а также для разморозки продуктов, сушения овощей, фруктов, грибов. Некоторые даже оставляют в нем дозревать дрожжевое тесто.

Большой плюс аэрогриля – при готовке можно добавлять минимум масла или вовсе обойтись без него, при этом за счет конвекции будет обеспечена хрустящая корочка золотистого цвета у куриных голеней или у картофеля фри. А котлетки впитают в себя ровно столько жира, сколько им необходимо, излишки просто стекут в поддон. Этот аспект позволяет сделать любимые блюда полезнее для всей семьи. К тому же при конвекционном приготовлении продукты сохраняют больше полезных веществ.

Аэрогриль экономит ваше время: приготовить ужин на семью из двух человек с ним значительно быстрее и проще. Но если вы планируете обед на четверых и более, время приготовления блюд, напротив, увеличится. В бытовом аэрогриле вряд ли удастся поместить все стейки разом или запечь в нем курицу целиком. Впрочем, все зависит от объема чаши.

В аэрогриле для первых блюд обычно используют специальную глубокую жаропрочную посуду. Если размеры чаши позволяют, можно воспользоваться керамическими, глиняными или стеклянными жаропрочными горшочками или формочками. Причем вместо крышки такие горшочки можно накрывать фольгой. Индивидуальные формы подойдут также для приготовления вторых блюд.

Минусы у такого помощника тоже имеются: некоторые из обладателей аэрогриля жалуются на излишний шум во время приготовления еды, но это может быть особенностью конкретной модели, однако не стоит забывать, что вращение потоков воздуха не бывает бесшумным. Также многие отмечают громоздкость аппарата: чем больше объем чаши, тем больше места он занимает.

## СОВЕТЫ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ АЭРОГРИЛЯ

- Предварительно разогрейте девайс, это позволит продуктам равномерно доходить до готовности.
- Продукты нарезаются или подбираются примерно одной величины: если кусочки будут разные, блюдо частично может оказаться сырым.
- Чашу аэрогриля не стоит забивать продуктами «с горкой». Для равномерного приготовления между кусочками еды должно быть пространство для циркуляции воздуха.
- Некоторые модели аэрогрилей требуют внимания при приготовлении больших кусков мяса или рыбы, а именно необходимо периодически переворачивать стейки для полной прожарки.
- Для того чтобы технику было легче мыть, постелите на дно чаши пергаментную бумагу. При этом важно убедиться в том, что бумага не мешает потоку воздуха.
- Выключать аэрогриль необходимо только после того, как вы убедились в полной готовности блюда, так как воздух внутри чаши очень быстро остывает.
- Идущую в комплекте решетку обязательно используйте по инструкции, она позволяет циркулировать горячему потоку воздуха со всех сторон готовящихся продуктов.
- Если у вашего аэрогриля несколько ярусов, то следует знать, что на верхнем ярусе продукты готовятся намного быстрее. Чтобы приготовление происходило равномерно, верхний ряд можно накрыть фольгой.
- В аэрогриле также можно готовить в термоустойчивой посуде, например в керамических горшочках или в стеклянных (или алюминиевых) емкостях.
- Xiaomi Smart Air Fryer разных моделей. Эстетичный внешний вид, который впишется в любой дизайн кухни, удоб-

ство в использовании, соотношение цены и качества, возможность выбирать программы, режимы, функции с помощью мобильного приложения с телефона.

## САМЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ МАРКИ АЭРОГРИЛЕЙ НА РЫНКЕ

- Kitfort — российский бренд техники для кухни и дома. Объем чаши начинается с 1,9 литра, что подходит для маленькой кухни, где нет возможности разместить большое устройство. В любой модели аэрогрилей Kitfort простая и понятная панель управления, в каждой имеются стандартные программы и режимы, а невысокая мощность оборудования экономит расход электроэнергии.
- REDMOND — большинство моделей аэрогриля с более широким набором функций (например, режим «защита от перегрева»), а в комплект некоторых моделей входит корзина для фритюра и другие нужные и важные для приготовления блюд вещи. Любая модель данного бренда сможет украсить кухонное пространство.

Аэрогриль — это эффективный кухонный девайс для приготовления различных блюд. Для того чтобы каждый раз не задаваться вопросами о том, что же именно можно приготовить в аэрогриле, чем же вкусным и полезным порадовать себя и близких, мы создали этот сборник рецептов. Здесь можно найти как первые и вторые очень вкусные, сытные и полезные блюда, так и десерт или выпечку, перекус и даже рецепты для поддержания фигуры.