



АЭРО ГРИЛЬ

РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ДВОИХ

хлеб*соль®

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

Москва

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ

Ужин без лишней суеты.....	6
Ровные порции без горы остатков	6
Аэрогриль, который помогает вечеру сложиться.....	7
После работы: быстро, вкусно и без споров у плиты	8
Маленькие приемы для большого вкуса.....	8
Готовим вместе: легко делить не только ужин, но и заботу	9
Вечер без сложного меню.....	9
Покупки для пары: меньше лишнего, больше свободы	10
Что вы найдете в этой книге	11
Простая еда, рядом любимый человек	11

РЕЦЕПТЫ

ЗАВТРАКИ

Омлет с сыром и зеленью	14
Яичные маффины с овощами.....	15
Мини-фриттата с курицей.....	16
Творожная запеканка с ягодами	18
Овсяная запеканка с яблоком.....	19

ЛЕГКИЙ ДЕНЬ

Рыбный боул с рисом	22
Куриный боул с овощами.....	23
Гречка с грибами и сыром.....	25
Овощное рагу с нутом.....	26
Фаршированные перцы с курицей.....	27

ДОМАШНИЙ УЖИН С КУРИЦЕЙ И ИНДЕЙКОЙ

Курица с лимоном и травами	31
Куриные стрипсы в хрустящей панировке.....	32
Куриные тефтели с томатным соусом	33

Курица с брокколи и сыром.....	35
Индейка с кабачками и сладким перцем	36
Индейка в пряной корочке.....	37

РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ ДЛЯ СПОКОЙНОГО ВЕЧЕРА

Лосось с лимоном и укропом	41
Белая рыба с травами и чесноком	42
Рыбные котлеты с зеленью	43
Рыба с томатами и сладким перцем	45
Креветки с лимоном и паприкой.....	46
Рыбные кусочки в пряной панировке	47

СЫТНЫЙ ВЕЧЕР: МЯСНЫЕ БЛЮДА

Стейк с чесночным маслом	51
Говядина с перцем и луком.....	52
Свинина с паприкой и горчицей	53
Мясо с картофелем и овощами	55
Рулетики из свинины с сыром	56
Мясные шарики с овощным гарниром.....	57

ОВОЩИ И ГАРНИРЫ, КОТОРЫЕ ЛЕГКО ПОЛЮБИТЬ

Цветная капуста с сыром	60
Брокколи с чесноком.....	61
Морковь в специях	63
Батат в специях.....	64
Тыква с паприкой	65

НЕБОЛЬШИЕ БЛЮДА ДЛЯ РАЗГОВОРА

Кабачковые чипсы	68
Хрустящий нут.....	69
Сырные кусочки в хрустящей корочке.....	71
Мини-картофель с соусом	72
Теплый лаваш с сыром	73

СЛАДКОЕ ЗАВЕРШЕНИЕ

Ягодный кранбл.....	76
Запеченные яблоки с корицей	77
Творожные мини-запеканки	79
Легкий порционный десерт с ягодами.....	80
Банан с шоколадом и орехами	81

РОМАНТИЧЕСКИЙ УЖИН БЕЗ СЛОЖНОЙ КУХНИ

Индейка с грушей и сыром бри	84
Куриные рулетики с вялеными томатами и моцареллой	85
Белая рыба под миндальной корочкой.....	86
Лосось в медово-горчиной глазури.....	88
Мини-шашлычки из курицы с ананасом.....	89
Картофельные розетки с сыром.....	90
Фаршированные шампиньоны с сыром и зеленью	92
Запеченные персики с творожным кремом.....	93



ПРЕДИСЛОВИЕ

Ужин без лишней суеты

Готовить на двоих кажется простым делом — ровно до того момента, пока на кухне не появляется кастрюля супа на шесть порций, противень запеченных овощей, которому уже не находится места, и контейнеры с остатками, ради которых в холодильнике снова приходится освобождать полку. Многие рецепты по привычке рассчитаны на большую семью и сразу на несколько дней. Но когда дома двое, это не всегда удобно. Особенно если оба заняты, устают, возвращаются поздно или просто не хотят каждый вечер доедать одно и то же. В такие моменты важнее другое: приготовить ровно столько, сколько нужно сегодня, не перегрузить кухню и оставить себе силы на спокойный вечер.

Эта книга — о такой кухне. Не о сложных приемах и не о праздничных блюдах, ради которых приходится заранее искать редкие продукты. Она о простой еде на каждый день: понятной, вкусной, домашней. О том, как быстро собрать ужин, не забить холодильник лишним, не потратить больше, чем нужно, и при этом питаться разнообразно и с удовольствием. Аэрогриль здесь не волшебный прибор и не замена всей кухне, а спокойный и практичный помощник. Он берет на себя то, что чаще всего утомляет: долгий разогрев духовки, брызги масла на плите, постоянное переворачивание и ожидание, когда блюдо наконец подрумянится.

Ровные порции без горы остатков

Главная особенность готовки на двоих — необходимость внимательнее относиться к количеству. Один крупный кабачок, две куриные голени, пара рыбных филе, горсть картофеля, половина кочана цветной капусты, небольшая упаковка грибов — из таких продуктов легко сложить полноценный ужин без ощущения, что еда приготовлена на несколько дней вперед. В аэрогриле это особенно удобно: его корзина или чаша сама задает разумный масштаб. Туда редко помещается слишком много, и это помогает вовремя остановиться.

Чтобы еды было достаточно, но не с избытком, полезно мыслить не кастрюлями и противнями, а порциями. Для ужина на двоих обычно хватает одного основного продукта, одного гарнира и чего-то свежего или соусного. Например, двух куриных бедер, пары небольших картофелин и салата из огурца с зеленью. Или двух кусков лосося, порции брокколи и йогуртового соуса. Или запеченных баклажанов, немного сыра, томатов и хлеба. Такой подход избавляет от лишней еды лучше любых строгих расчетов. Вы начинаете не с вопроса: «Что приготовить из всего, что есть?», а с более простого и честного: «Какой ужин нам нужен сегодня?»

При этом готовка для пары не требует жесткой экономии и скучной точности до грамма. Небольшие остатки не страшны, если у них есть понятное продолжение. Запеченная курица утром может стать начинкой для сэндвича, овощи из аэрогриля — добавкой к омлету или теплomu салату, лишняя картошка — основой быстрого завтрака с яйцом. Если вы заранее понимаете, куда пойдет остаток, это уже не лишняя еда, а небольшая заготовка. Если не понимаете — лучше приготовить меньше.

Аэрогриль, который помогает вечеру сложиться

Аэрогриль хорошо подходит именно для такой кухни. Он быстро разогревается, ровно подрумянивает продукты и дает ту самую аппетитную корочку, ради которой обычно включают духовку или достают сковороду. При этом масла требуется меньше, а кухня остается чище. Для будней это особенно важно: после длинного дня редко хочется мыть плиту, противень, решетку и еще пару мисок.

В аэрогриле многие блюда готовятся в одной корзине, а подготовка сводится к нескольким простым действиям: нарезать, приправить, сбрызнуть маслом, разложить и включить. Повседневная кухня держится не столько на вдохновении, сколько на удобных привычках. Аэрогриль помогает эти привычки выстроить. Достаточно держать дома несколько базовых продуктов, из которых быстро складывается ужин: куриное филе, яйца, творожный сыр, замороженные овощи, картофель, морковь, кабачки, шампиньоны, рыбу порционными кусками, лаваш или питу. К ним остается добавить специи, немного масла, лимонный сок, йогурт, горчицу или соевый соус — и блюдо уже выглядит законченным. Даже если вы пришли домой без особого настроения готовить, перед вами не случайный набор продуктов, а понятный путь к ужину.

После работы: быстро, вкусно и без споров у плиты

Быстрый ужин после работы лучше собирать не с нуля, а по простой схеме. Сначала выберите основу: мясо, рыбу, яйца, сыр, бобовые или овощи, если хочется чего-то легкого. Затем добавьте то, что можно приготовить рядом: картофель дольками, морковь брусочками, брокколи, цветную капусту, перец, грибы, ломтики баклажана.

После этого решите, чем связать все по вкусу. Соль и перец дадут спокойную основу. Паприка, чеснок и тимьян сделают блюдо теплее и уютнее. Лимон, йогурт и зелень добавят свежести. Соевый соус, имбирь и кунжут уведут вкус в другую сторону. Один и тот же продукт в аэрогриле легко менять за счет приправ, поэтому ужины не приедаются, даже если набор в холодильнике почти не меняется.

Вечерний сценарий может быть очень простым. Вы включаете аэрогриль на короткий разогрев, пока моете овощи или достаете продукты. Нарезаете все примерно одинаковыми кусочками, чтобы они приготовились одновременно. Быстро смешиваете с маслом и специями, отправляете в корзину. Через несколько минут встряхиваете или переворачиваете, если это нужно. А за это время можно накрыть на стол, сделать соус, нарезать салат или просто переодеться и немного выдохнуть. В хорошей кухонной технике ценна не только скорость, но и то спокойствие, которое она возвращает вечеру.

Маленькие приемы для большого вкуса

Есть важная деталь: аэрогриль учит не усложнять. Многие блюда выигрывают не от длинного списка ингредиентов, а от правильной температуры, сухой поверхности продукта и удачного сочетания текстур.

Если курицу обсушить перед специями, она лучше подрумянится. Если картофель нарезать не слишком крупно, он успеет стать мягким внутри и золотистым снаружи. Если рыбу не передержать, она останется сочной. Если овощи не складывать плотной горой, а разложить свободнее, они запекутся, а не пропарятся. Такие мелочи быстро становятся привычкой. Именно они делают домашнюю еду вкусной без лишнего труда.

Для пары особенно хороши блюда, которые можно подать на одной общей тарелке. Это сразу делает ужин чуть более собранным и живым.

Не нужно изображать ресторанную подачу, но приятно, когда на столе стоит горячее аппетитное блюдо, от которого каждый берет себе столько, сколько хочет.

Картофель с розмарином и чесночным соусом, куриные крылышки, запеченные овощи с фетой, тосты с сыром и томатами, рыба с лимоном, мини-котлеты, хрустящий нут, теплые лепешки с начинкой — все это легко становится не только едой, но и поводом спокойно посидеть вместе.

Готовим вместе: легко делить не только ужин, но и заботу

Совместная готовка не обязана быть особым событием. Иногда это просто честное распределение маленьких дел. Один нарезает овощи, другой смешивает маринад. Один следит за аэрогрилем, другой делает салат. Один пробует соус, другой достает тарелки. В таком формате кухня перестает быть обязанностью одного человека. Она становится коротким общим делом между рабочим днем и вечером. Даже простая еда воспринимается иначе, если ее не готовили в одиночку с ощущением, что все снова легло на одни плечи.

В будни можно заранее договориться о ролях. Например, один выбирает рецепт и достает продукты, второй следит за временем и подачей. Или один занимается горячим, второй готовит холодную часть: соус, салат, напитки, хлеб.

Если у одного больше опыта, не стоит превращать готовку в урок с замечаниями. Лучше доверить другому понятный участок, где трудно ошибиться: перемешать специи, выложить продукты в корзину, натереть сыр, порвать салатные листья. Совместная кухня держится не на идеальной технике, а на доверии, спокойствии и готовности делать простые вещи вместе.

Вечер без сложного меню

Для выходных можно оставить чуть более неторопливые идеи. Например, собрать несколько небольших закусок в аэрогриле: запечь перцы, грибы с сыром, картофельные дольки, креветки или куриные кусочки в пряной панировке.

Пока одна партия готовится, можно обсудить следующую, попробовать соусы, поменять специи. Такой ужин не требует большой подготовки, но создает ощущение домашнего вечера, в котором есть место не только еде, но и разговору. Особенно приятно, что после него не остается горы посуды и полкухни в масле.

Еще один плюс аэрогриля для пары в том, что он помогает готовить разную еду без больших усилий. У двоих не всегда совпадают аппетит, привычки и желания. Один хочет мясо, другой предпочел бы овощи. Один любит острое, другой нет.

В аэрогриле можно разделить продукты по зонам, использовать небольшие формы или готовить партиями по десять минут. Часть блюда приправить мягко, часть — острее. Курица и овощи могут готовиться рядом, но каждый получит свою тарелку. Это гораздо проще, чем ставить несколько сковородок и пытаться синхронизировать все на плите.

Покупки для пары: меньше лишнего, больше свободы

При готовке на двоих важно помнить и о покупках. Лучше чаще брать небольшие количества свежих продуктов, чем раз в неделю приносить домой слишком много и потом спасать увядающую зелень. Хорошо работают универсальные ингредиенты: яйца, сыр, йогурт, картофель, морковь, лук, чеснок, лимоны, зелень, замороженный горошек, брокколи, курица, рыба, тортильи. Из них легко собирать разные блюда, не привязываясь к одному жесткому меню.

Если вы планируете рецепты из этой книги, смотрите не только на название блюда, но и на остатки продуктов. Половина лимона, немного йогурта, пара ложек тертого сыра или горсть зелени часто становятся тем самым штрихом, который делает ужин законченным.

Не стоит ждать, что каждый вечер будет идеальным. Иногда ужин получится совсем простым: горячие бутерброды, запеченные яйца в форме, овощи с сосисками, картошка с соусом, рыба из морозилки. Это нормально. Домашняя кухня не обязана каждый день что-то доказывать. Ее задача проще и важнее: накормить, согреть, вернуть ощущение порядка. Если аэрогриль помогает сделать это за двадцать или тридцать минут, значит, он занимает свое место на кухне не зря.