

Серия
«Простые рецепты. Сборник»

Рецепты для аэрогриля

Москва
Издательство АСТ

УДК 641.55
ББК 36.997
Л27

Латария, Георгий
Л27 Рецепты для аэрогриля/ Георгий Латария — Москва:
Издательство АСТ, 2026. — 64 с. — (Простые рецепты.
Сборник).

ISBN 978-5-17-178899-5

Перед вами практическое руководство, которое станет незаменимым помощником как для новичков, так и для опытных пользователей аэрогриля. Более 100 рецептов, составленных из доступных ингредиентов и снабжённых чёткими инструкциями, помогут с лёгкостью готовить в этом приборе самые разные блюда — от повседневных мясных и овощных до выпечки, открыв новые грани вкусной и здоровой кухни.

УДК 641.55
ББК 36.997

ISBN 978-5-17-178899-5

© Оформление ООО «Издательство АСТ», 2026



Несмотря на сравнительно недавний взлет популярности, аэрогриль существовал задолго до этого момента. Современная конвекционная печь появилась ещё в 1980-х годах, а сам принцип работы впервые был применен в 1910-х. Сейчас аэрогриль — это многофункциональный прибор, который готовит за счёт циркуляции раскалённого воздуха. Мощный вентилятор распределяет тепло вокруг продуктов, обеспечивая их равномерное приготовление со всех сторон. Этот принцип, известный как конвекция, лежит в основе работы устройства и позволяет добиваться превосходных результатов без лишних хлопот.

В чем польза аэрогриля?

- **Минимум масла, максимум пользы:** вы сможете наслаждаться любимыми жареными блюдами с хрустящей корочкой, используя минимальное количество масла или обходиться вообще без него. Это делает пищу не только вкусной, но и полезной, снижая потребление лишних калорий и жиров.
- **Сохранение витаминов и сочности:** горячий воздух быстро «запечатывает» поверхность продукта, сохраняя его внутреннюю сочность и питательные вещества.

Чем он ещё удобен?

- **Универсальность:** один компактный прибор заменяет целый арсенал кухонной техники: духовку, гриль, тостер, пароварку и даже йогуртницу. В нём можно испечь пирог, закоптить сало, сварить суп, высушить фрукты или даже стерилизовать банки для консервации.
- **Простота и экономия времени:** процесс готовки не требует вашего постоянного присутствия. Благодаря равномерному обдуву, блюда не пригорают и не нуждаются в частом переворачивании. А возможность готовить несколько блюд одновременно на разных уровнях существенно сокращает время, проведённое на кухне.

Аэрогриль открывает новые горизонты для кулинарных экспериментов, даря радость создания вкусных и полезных блюд для вас и вашей семьи. А мы собрали самые простые для освоения, а главное, вкусные рецепты прямо в этой книге!

Однако мы напоминаем, что ни в каком деле нельзя быть неосторожным, особенно в готовке, поэтому просим относиться аккуратно к своим помощникам на кухне. Всегда следуйте инструкции к устройству и не оставляйте прибор без присмотра во время работы. Несоблюдение правил безопасности может привести к возгоранию и пожароопасной ситуации.



На завтрак

Авокадо в беконе

Ингредиенты:

- Авокадо — 3 шт.
- Бекон — 24 полоски
- Оливковое масло — 1 ст. л.

Приготовление:

Авокадо очистите, удалите косточку и нарежьте дольками по 6–8 штук из каждого плода. Каждую дольку оберните полоской бекона.

Смажьте решетку аэрогриля оливковым маслом и выложите подготовленные кусочки. Готовьте при температуре 200 °С 8 минут, пока бекон не станет золотистым и хрустящим.

Подавайте горячими, дополнив чесночным или сметанным соусом.



Запеченные яйца в авокадо

Ингредиенты:

- Авокадо — 2 шт.
- Яйца — 4 шт.
- Соль, черный перец, паприка — по вкусу

Приготовление:

Разрежьте авокадо пополам и удалите косточку. Аккуратно выньте немного мякоти, чтобы освободить место для яйца. Вбейте по одному яйцу в каждую половинку авокадо.

Посолите, поперчите и добавьте паприку по вкусу.

Разогрейте аэрогриль до 180 °С и готовьте 15–20 минут до готовности яйца. Подавайте горячими, можно украсить свежей зеленью или сыром.

