

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ БЛЮД В АЭРОГРИЛЕ

РЕЦЕПТЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ

2-е издание, исправленное

хлеб*соль®

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

Москва

Содержание

ВВЕДЕНИЕ.....	11
СУПЫ.....	17
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
Лукочый суп	32
Куриный суп	32
Мясной суп с зеленой фасолью	33
Овочной суп.....	34
Осетровый суп.....	35
Прибалтийский суп со свинойой.....	36
Рассольник рыбный.....	37
Рассольник со свинойой	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
Бараны 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
Стейки из говядины	90
Стейки 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
Брускетты с каперсами.....	117
Брускетты 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

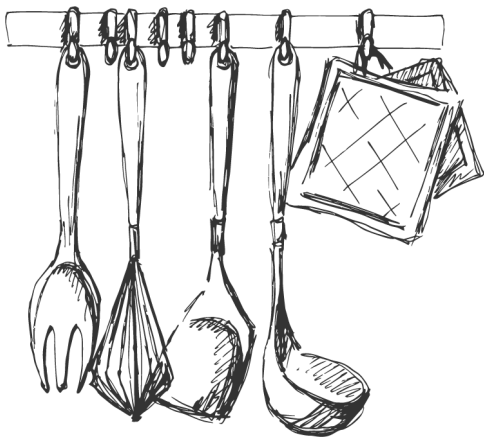
Сырные палочки.....	143
Рулетки из баклажанов.....	144
Рулетки из запеченного перца.....	145
Рулеты из спаржи.....	146
Сырный сэндвич.....	146
Сало, копченое жидким дымом.....	147
Свиная грудинка.....	148
Сырные шарики.....	149
Чесночные гренки.....	150
Шампиньоны в сметане.....	150
Чизбургеры.....	151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

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.

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. Этот аспект позволяет сделать любимые блюда полезнее для всей семьи. К тому же при конвекционном приготовлении продукты сохраняют больше полезных веществ.

Минусы у такого помощника тоже имеются: некоторые из обладателей аэрогриля жалуются на излишний шум во время приготовления еды.

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) 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.

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.

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. Бывает специальная бумага для аэрогрилей, с перфорацией. Но можно воспользоваться и обычной: проделайте в листе пергамента дырочки с помощью зубочистки.
- 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.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА В АЭРОГРИЛЕЙ

Приготовление супов в аэрогриле — вопрос спорный. Некоторые производители утверждают, что это невозможно. Другие — что возможно все, главное, приспособиться. Первые блюда действительно можно приготовить не в каждой моде-

ли аэрогриля, хотя это и очень удобно: вы загружаете подготовленные ингредиенты для супа или борща в жаропрочную форму или чашу аэрогриля, выставляете время — и все. Для приготовления супов и борщей лучше всего подходят модели с двумя тэнами — сверху и снизу. Жидкость в жаропрочной посуде при варке супов при этом прогревается равномерно. Если специальной глубокой и вместительной чаши в модели аэрогриля не предусмотрено, воспользуйтесь жаропрочными емкостями. Главное, выбрать емкости с тонкими стенками и убедиться, что они вмещаются в чашу аэрогриля. Вместо крышки можно использовать фольгу. Только обязательно сделайте в ней несколько отверстий с помощью зубочистки — так прогрев будет более равномерным. Обычно супы готовятся на максимально допустимой температуре (в большинстве популярных моделей 200 градусов) и высокой скорости вентилятора до сильного разогрева воды. Закипания жидкости в аэрогриле ждать не стоит. Первые блюда в нем скорее томятся, как в русской печи. После того как жидкость приблизилась к точке кипения, температура обычно убавляется до более низких значений, и суп варится в течение 1–1,5 часов. Нюансы приготовления первых блюд в аэрогриле познаются практическим путем. Например, если ваш аэрогриль достигает максимальной температуры 250 градусов, время приготовления может быть уменьшено на 5–10 минут. Даже если модель аэрогриля невозможно использовать для приготовления первых блюд, эта техника позволяет значительно ускорить процесс готовки и придать супу или борщу особый «копченый» аромат. Подготовленные (промытые, очищенные и нарезанные) овощи вместе или по отдельности сбрызните растительным маслом, заверните в фольгу и запекайте либо в режиме «Овощи», либо при температуре 180 градусов в течение 10–15 минут. После чего закладывайте их в готовый бульон и доваривайте суп на плите.

Рецепты первых блюд в данной книге ориентированы на модели аэрогриля, в которых можно разместить жаропрочную емкость.

САМЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ МАРКИ АЭРОГРИЛЕЙ НА РЫНКЕ

- Xiaomi — популярные модели аэрогрилей, которые можно синхронизировать со смартфоном. Блюда готовятся равномерно благодаря продуманной конструкции.
- 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»), в комплект некоторых моделей входит корзина для фритюра и другие нужные и важные для приготовления блюд вещи.
- COSORI — технологичные модели, отличающиеся продуманным управлением. Из плюсов точная настройка температуры, продуманные программы автоматических режимов.

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.